NHỮNG QUY TẮC ĐỂ TRẺ THÔNG MINH VÀ HẠNH PHÚC

(giai đoạn 0 - 5 tuổi)

brain rules for BABY

JOHN MEDINA



NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG - XÃ HỘI

Nhà sách Alpha books

NHỮNG QUY TẮC ĐỂ TRẺ THÔNG MINH VÀ HẠNH PHÚC

JOHN J. MEDINA

NHỮNG QUY TẮC ĐỂ TRẺ THÔNG MINH VÀ HẠNH PHÚC -

Người dẫn đường không thể thiếu trên hành trình làm cha mẹ
Bạn đã sẵn sàng bắt tay vào nuôi dạy một đứa trẻ thông minh, hạnh phúc rồi chứ?
Bạn có thông hiểu quy luật trí não của trẻ? Hãy thử làm bài trắc nghiệm nhỏ dưới đây để biết mình sẵn sàng đến đâu:
1. Yếu tố nào quyết định trẻ sẽ đạt thành tích học tập cao?
a. IQ
b. Khả năng tự kiềm chế
c. Điểm số
2. Điều quan trọng nhất trí não cần để học tập tốt?
a. Môi trường nhiều kích thích
b. Giáo viên nhuần nhuyễn kỹ năng về Học thuyết trí não
c. Cảm giác được an toàn
3. Trẻ nhận thức được từ khi nào?
a. 45 phút sau khi chào đời, trẻ đã biết bắt chước
b. Trẻ nhớ được một sự kiện đã từng xảy ra từ một tuần trước
c. Trẻ hiểu được rằng ở gần thì vật to hơn, ở xa thì vật nhỏ hơn
d. Trẻ phân biệt được gương mặt người với gương mặt không-phải-người ngay từ khi sinh ra
e. Tất cả điều trên
f. Không điều nào đúng. Trẻ em khi sinh ra chỉ biết khóc, ăn, tè dầm, nôn trớ và ngủ. Khả năng nhận thức chỉ được phát triển dần dần theo thời gian.
4. Tỉ lệ các cuộc hôn nhân đi xuống sau khi đón đứa con đầu lòng
a. 16%
b. 55%
c. 83%
5. Ở độ tuổi nào trẻ cảm nhận được mối bất hòa của cha mẹ?
a. Trẻ dưới 6 tháng tuổi đã có thể phát hiện điều gì đó không ổn. Huyết áp tăng lên, nhịp tim và hóc môn stress gia tăng, đầy đủ dấu hiệu như cơn căng thẳng ở người trưởng thành.
b. Trẻ có thể không hiểu được cha mẹ mâu thuẫn nhau về điều gì, nhưng chúng linh cảm được có điều đó xảy ra. Điều này sẽ ảnh hưởng đến khả

năng giữ bình tĩnh và hồi phục sau cơn stress của trẻ.
c. Ảnh hưởng của stress sẽ biểu hiện rõ rệt khi trẻ đến tuổi đi học. Trẻ có xu hướng dùng đến bạo lực, kém giao tiếp xã hội hơn. Chúng khó tập trung chú ý và dễ gặp phải các vấn đề sức khỏe, chỉ số IQ cũng thấp hơn.
d. Tất cả đáp án trên
6. Bốn nguyên nhân chính gây ra xung đột gia đình khi đón đứa con đầu lòng?
a. Tã bẩn, phong cách dạy dỗ khác biệt, tiền bạc, thiếu tình dục
b. Thiếu ngủ, tách biệt khỏi xã hội, thiếu chia sẻ của người chồng, căng thẳng
c. Phải thức dậy lúc nửa đêm, thiếu thời gian dành cho nhau, stress vì đột nhiên phải ở nhà
7. Bạn thấy kiệt sức và muốn rời con ra để rảnh rang chút xíu. Bạn có nên để em bé 2 tuổi của mình xem ti vi?
a. Tuyệt đối không
b. Khoảng một tiếng một ngày
c. Một lượng vừa đủ, và chỉ chọn những chương trình có tính giáo dục, tương tác cho trẻ xem
8. Con bạn đạt điểm cao nhất trong bài kiểm tra trên lớp, bạn sẽ nói gì?
a. "Mẹ biết con làm được mà. Con rất thông minh!"
b. "Mẹ rất tự hào về con. Hẳn con đã nỗ lực rất nhiều!"
c. Nói câu khác
9. Phương pháp dạy con nào sẽ sản sinh ra những thiên tài?
a. Nghiêm khắc, cha mẹ cần có oai với con, để trẻ biết sợ và tôn trọng người lớn
b. Yêu thương, yêu thương và yêu thương con thật nhiều. Tuyệt đối tránh đối đầu với con.
c. Nghiêm khắc, nhưng vẫn ân cần
d. Chỉ cần chu cấp cái ăn, cái mặc cho con, rồi để chúng tự thân vận động. Chúng sẽ tự biết đường xoay xở.
10. Bạn đang dạy trẻ cách kiểm soát cảm xúc. Đâu là cách hay nhất để giúp trẻ tuân thủ quy tắc bạn đề ra?
a. Phạt khi trẻ hư
b. Giải thích lý do bạn đưa ra quy tắc này
c. Hối lộ con
Đáp án

1b. Những em bé có thể kiềm chế cảm xúc bản thân sẽ đạt điểm IQ cao hơn 210 điểm so với trẻ không thể kiểm soát được bản thân. Tại sao? Tăng cường kiểm soát là một phần của chức năng điều hành. Chức năng điều hành còn liên quan đến khả năng tránh xao lãng ở trẻ. Trẻ có khả năng tập trung tốt hơn, do đó học tốt hơn.

Điều tiết cảm xúc là nhân tố tiên đoán chính xác nhất khả năng nhận thức của trẻ? Đúng vậy. Để tìm hiểu thêm về ý tưởng gây sửng sốt này, bạn có thểm tìm đọc phần Sự tự chủ trong Bé thông minh: Hạt giống, trang 165 và Công cụ trí não, trong Bé thông minh: Đất trồng, trang 208

2c. Ưu tiên hàng đầu của bộ não là sinh tồn. Hãy xem Công việc thường ngày của não bộ không phải là học tập chương Bé thông minh: Đất trồng, trang 194

3e. Mặc dù các nhà khoa học xưa nay vẫn nghĩ rằng trẻ em là những tờ giấy trắng. Nhưng các nghiên cứu gần đây đã bác bỏ hoàn toàn quan điểm này. Xem Nhìn như khỉ, hành xử như khỉ trong chương Quan hệ vợ chồng, trang 104

4c. Hầu hết các cặp đôi đều không thể tưởng tượng được những thay đổi lớn lao khi có con. Trẻ em xưa nay vẫn được hiểu rằng sẽ mang đến niềm vui bất tận, đúng không nào? Đó là ảo tưởng của rất nhiều người trong chúng ta, đặc biệt là với các bậc cha mẹ lớn lên trong những năm 1950 – kỷ nguyên của những ý tưởng truyền thống về hôn nhân và gia đình. Nhưng nhà xã hội học LeMasters đã chỉ ra có con đồng nghĩa với khoảng thời gian gian nan, cực nhọc.

5d. Căng thẳng khi phải chứng kiến cha mẹ to tiếng, bất hòa với nhau có thể làm tổn thương trí não trẻ. Nhưng nếu bạn chịu bỏ đôi găng đấm bốc xuống, thì hệ thống não của trẻ sẽ phục hồi trong 8 tuần. Nếu trót gây gổ trước mặt trẻ, hãy chắc chắn rằng để trẻ chứng kiến các bạn đã làm lành với nhau. Hãy xem Trẻ đối phó với stress ra sao trong chương Quan hệ vợ chồng, trang 110.

6b. Để biết thêm chi tiết, bạn xem Bốn nguyên cớ chính khiến bạn cãi vã trong chương Quan hệ vợ chồng, trang 114.

7a. Tất nhiên bạn cần nghỉ ngơi. Nhưng tốt nhất nên có một người khác thay bạn chăm con lúc này – hãy nhờ một người bạn, một người thân, hay người hàng xóm về hưu. Hiệp hội Hoa Kỳ đã khuyến cáo rằng trẻ em dưới 2 tuổi tuyệt đối không nên xem ti vi. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng, cứ mỗi giờ trẻ dưới 2 tuổi xem ti vi lại tăng thêm 9% nguy cơ hành xử bạo lực khi

đến tuổi đi học. Những đứa trẻ này cũng sẽ khó kiềm chế được cảm xúc của bản thân. Ti vi cũng là liều thuốc độc cho khả năng tập trung, chú ý của trẻ. Mà đây lại chính là thể hiện của chức năng điều hành của trẻ. (Khả năng kiểm soát quyết định thành tích học tập ở trường của con, chứ không phải IQ). Trẻ dưới 3 tuổi, nếu xem ti vi 3 tiếng mỗi ngày sẽ tăng 30% nguy cơ suy giảm khả năng tập trung hơn trẻ không xem ti vi.
Tuy nhiên, sau 5 tuổi các chương trình tương tác trên ti vi có lợi cho não bộ. Dĩ nhiên, bạn vẫn cần hạn chế xem ti vi. Hãy xem Thời đại số hóa: ti vi, trò chơi điện tử và Internet, chương Bé thông minh: Đất trồng, trang 219.
8b. Trẻ em được khen ngợi vì nỗ lực của bản thân sẽ học được rằng nỗ lực chính là thứ tạo nên thành công. Như vậy, trẻ biết rằng, chúng có thể vượt qua mọi thử thách chỉ cần nỗ lực hơn nữa. Xem phần Khen ngợi nỗ lực, chứ không phải IQ trong chương Bé thông minh: Đất trồng, trang 213.
9b. Các nhà nghiên cứ đã chỉ ra rằng, chỉ có duy nhất một phong cách giáo dục giúp bạn nuôi dạy nên đứa trẻ tuyệt vời. Những bậc cha mẹ này đòi hỏi cao nhưng rất quan tâm đến tình cảm của con cái. Họ giải thích luật lệ cho con và khuyến khích con phát biểu ý kiến. Họ muốn hướng con sớm tự lập. Để đọc thêm về bốn phong cách làm cha mẹ, hay định nghĩa về đứa trẻ tuyệt vời, hãy xem phần Một em bé xuất chúng, chương Bé hạnh phúc: Đất trồng, trang 300.
10b. Phạt khi trẻ vi phạm luật lệ là cốt lõi của kỷ luật. Nhưng giải thích luật lệ cho trẻ lại có thể tạo nên điều kỳ diệu. Làm vậy sẽ khiến các hình phạt trở nên dễ chấp nhận hơn, để lại bài học sâu sắc, khó quên hơn. Ví dụ, không giải thích: “Chớ có động vào con chó, không con sẽ bị nhốt xó đấy.” Và có giải thích: “Chớ có động vào con chó, không con sẽ bị nhốt xó đấy. Con chó dữ lắm, và mẹ không muốn con bị nó cắn đâu.” Hãy đọc Lý giải luật lệ, chương Bé có phẩm cách, trang 375.
Bạn trả lời đúng bao nhiêu câu? Nếu bạn vẫn còn thấy hoang mang, sao làm cha mẹ lại là hành trình gian nan, với đầy rẫy những cạm bẫy, thử thách khuất lấp đến nhường này, hãy để Những quy tắc để trẻ thông minh và hạnh phúc đồng hành cùng bạn nhé! Sẵn sàng làm một ông bố/ bà mẹ tuyệt vời của con cái nào!

LỜI GIỚI THIỆU

Cứ mỗi lần giảng về sự phát triển của não bộ trẻ em cho các ông bố bà mẹ tương lai, tôi lại mắc sai lầm. Tôi vẫn ngỡ là các bậc cha mẹ mong chờ được nghe những chỉ dẫn khoa học, lôi cuốn về não bộ trong tử cung – nào là bản chất sinh học của mào thần kinh , nào là di trú sợi trục … Nhưng đến phần hỏi đáp ngay sau mỗi buổi giảng, trăm lần như một, luôn là 5 câu hỏi. “Con tôi có thể học được những gì khi còn nằm trong bụng mẹ?” “Con cái sẽ ảnh hưởng thế nào đến cuộc hôn nhân của vợ chồng tôi?” “Làm thế nào để đảm bảo là con gái bé bỏng của tôi được hạnh phúc đây?” (Những nỗi lo điển hình của các bà mẹ) “Tôi nên dạy dỗ thế nào để con tôi vào được trường Harvard?” (Thường là bận tâm của các ông bố) “Làm thế nào để nuôi dạy cháu tôi cho tử tế?” Đôi khi tôi bắt gặp câu hỏi này từ những người bà mệt mỏi phải gánh hộ cô con gái nghiện ma túy trách nhiệm làm cha làm mẹ. Bà không muốn tình trạng tương tự lặp lại.

Tôi hoài công lèo lái cuộc đối thoại sang địa hạt đặc thù của những sai biệt thần kinh, rốt cuộc các vị phụ huynh vẫn cứ xoay cuộc nói chuyện quanh năm câu hỏi này – hết lần này tới lần khác. Cuối cùng, tôi vỡ lẽ. Tôi cứ chăm chăm diễn giải cho các vị phụ huynh thấy các vấn đề y học chuyên sâu, trong khi họ chỉ cần những điều thiết thực mà thôi. Vậy nên, cuốn sách này sẽ không dính dáng gì đến bản chất của sự điều chỉnh gene trong quá trình phát triển não bộ. Thay vào đó, Những quy tắc để trẻ thông minh và hạnh phúc sẽ được dẫn dắt bởi chính những câu hỏi thực tế mà các thính giả của tôi không ngừng nêu ra.

“Quy luật Trí não” là cách gọi những gì chúng ta vẫn hiểu rõ xung quanh cách thức hoạt động của não bộ giai đoạn vài năm đầu đời của trẻ. Mỗi điều ấy lại được khai thác từ những vỉa kiến thức chuyên ngành lớn hơn, nào tâm lý học hành vi, sinh học tế bào và sinh học phân tử. Mỗi phần được lựa chọn dựa vào tác dụng hỗ trợ cho các vị lần đầu làm cha, làm mẹ trong việc gánh vác một nhiệm vụ muôn phần gian nan – chăm sóc cho một đứa trẻ bé bỏng.

Hiển nhiên là tôi hiểu nhu cầu có được những câu trả lời bức thiết đến nhường nào. Việc đón đứa con đầu lòng có thể ví như làm một ly chuếnh choáng hỗn hợp nửa mừng nửa khiếp hãi, gắn kèm cả mớ những biến đổi chưa ai từng nói cho bạn biết bao giờ. Chính tôi đã được nếm trải cảm xúc

này: tôi có hai cậu con trai, cả hai đứa đặt ra cả tá những câu hỏi hóc búa, rồi chuyện phải hành xử ra làm sao, mà không có bất kỳ chỉ dẫn nào. Tôi sớm nhận ra rằng mọi sự chẳng phải chỉ có vậy. Những đứa trẻ tiềm ẩn sức hút mạnh như lực hấp dẫn, có thể làm dấy lên trong tôi cả những tình cảm mãnh liệt và sự gắn bó bền vững. Chúng còn hút như nam châm: tôi không thể cưỡng lại mong muốn ngắm nghía những chiếc móng tay toàn mỹ không tì vết, đôi mắt trong veo và cả những món tóc gây cảm xúc vô bờ. Đến khi đứa con thứ của tôi ra đời, tôi mới hiểu rằng hóa ra có thể san sẻ tình yêu đến mức vô tận mà không cần giảm bớt. Riêng với chuyện làm cha mẹ, "nhân lên bằng cách chia ra" hóa ra là việc hoàn toàn có thể.

Là một nhà khoa học, tôi biết rõ là việc quan sát quá trình phát triển của trí não trẻ nhỏ mang lại cảm giác như thể ngồi ở hàng ghế đầu mà chứng kiến một Vụ Nổ Lớn trong lĩnh vực sinh học vậy. Não bộ khởi đầu chỉ từ một tế bào đơn lẻ trong tử cung, khẽ khàng như một bí mật. Trong vỏn vẹn vài tuần, các tế bào thần kinh đã sinh sôi với tốc độ đáng kinh ngạc – 8.000 tế bào/giây. Và chỉ trong vài tháng, nó đã bước vào quá trình hình thành nên cỗ máy tư duy tinh xảo nhất thế gian. Những bí ẩn này không chỉ tăng thêm sự ngỡ ngàng và tình thương yêu, mà với một ông bố "mới tò te" như tôi là cả nỗi âu lo và rất nhiều thắc mắc.

NHAN NHẢN CHUYỆN HOANG ĐƯỜNG

Các bậc cha mẹ cần cơ sở khoa học xác thực về việc nuôi dạy con cái, chứ không chỉ là lời khuyên răn thuần túy. Bất hạnh thay, tìm những thông tin xác thực như thế trong núi cẩm nang nuôi dạy hiện nay chẳng khác gì mò kim đáy bể. Nào sách vở, blog. Nào bảng thông tin, file âm thanh, nào "kinh nghiệm sống" được truyền lại từ các bà mẹ chồng và họ hàng thân thích – bất kỳ ai, miễn là đã từng nuôi một đứa con. Thông tin không thiếu, có điều, các vị phụ huynh khó biết được nên tin vào đâu.

Cái hay của khoa học là ở chỗ: khoa học không về phe ai – và cũng chẳng ép uổng ai. Một khi bạn xác định đặt lòng tin ở công trình nghiên cứu nào, bức tranh lớn sẽ hiện lên còn những hoang đường, thần bí sẽ dần tan. Tôi lọc các nghiên cứu bằng "nhân tố hà khắc" do tôi đặt ra. Để được xuất hiện trong cuốn sách này, trước hết, các nghiên cứu phải được xuất bản trong nhiều tài liệu tham khảo, sau đó được sao chép chính xác. Một số còn được trích đi trích lại trong nhiều tác phẩm. Còn với những tài liệu khác, tuy

đáng tin cậy nhưng vẫn chưa được kiểm nghiệm chặt chẽ qua thời gian, tôi đều ghi chú rõ ràng.
Đối với tôi, việc nuôi dạy con cái rốt cuộc xoay quanh việc phát triển trí não. Tôi là một nhà sinh vật học về tiến hóa và phân tử đặc biệt say mê nghiên cứu nguồn gốc di truyền của chứng rối loạn tâm thần. Công việc chính của tôi là cố vấn riêng, chuyên gia làm theo giờ cộng tác với các cơ quan nghiên cứu nhà nước cần một chuyên gia di truyền học có chuyên môn về sức khỏe tâm thần. Ngoài ra, tôi còn sáng lập Học viện Talaris, có trụ sở ở Seattle, ngay sát Đại học Washington, nơi có sứ mệnh ban đầu là chuyên nghiên cứu xem trẻ sơ sinh xử lý thông tin ra sao từ các cấp độ phân tử, tế bào và hành vi. Đấy cũng chính là nguyên do đưa đẩy tôi đến với việc diễn thuyết trước các nhóm cha mẹ.
Lẽ dĩ nhiên là các nhà khoa học không thể biết tất cả mọi điều về não bộ. Nhưng những kiến thức chúng ta đã biết giúp chúng ta nuôi dạy nên những đứa con thông minh, hạnh phúc. Và đó cũng là tâm nguyện chung, bất kể bạn mới phát hiện ra rằng mình có bầu, hay bạn đã có một đứa trẻ chập chững biết đi, hay nhận ra rằng mình phải tự nuôi dạy cháu chắt. Vậy nên, trong cuốn sách này, tôi lấy làm hân hạnh được giải đáp những câu hỏi mà các bậc cha mẹ nêu lên – đồng thời, dập tắt những ý nghĩ hoang đường của họ.
Dưới đây là một vài ví dụ tiêu biểu:
Chuyện hoang đường: Mở nhạc Mozart cho thai nhi nghe sẽ giúp trẻ giỏi toán.
Sự thực: Trẻ sẽ đơn thuần nhớ được nhạc Mozart sau khi chào đời – cũng như nhiều thứ khác được nghe, được ngửi, được nếm khi còn trong bụng mẹ (đọc phần Bào thai có thể nhớ được, trang 56). Nếu bạn muốn sau này trẻ học khá môn toán, thì việc tốt nhất bạn có thể làm là dạy trẻ tự kiềm chế thật tốt trong những năm đầu đời (đọc phần Sự tự chủ, trang 165).
Chuyện hoang đường: Cứ mua cho đứa bé ẵm ngửa hay chập chững biết đi nhà bạn mấy chiếc băng đĩa dạy ngôn ngữ là có thể tăng cường từ vựng cho trẻ.
Sự thực: Một số băng đĩa thậm chí còn làm giảm vốn từ vựng của trẻ. Chính lượng từ ngữ bạn sử dụng khi trò chuyện với trẻ mới giúp gia tăng cả vốn từ lẫn trí thông minh của trẻ (đọc thêm phần Trò chuyện với con bạn thật nhiều, trang 197). Nhưng những từ ngữ này phải do chính bạn – một con người bằng xương bằng thịt nói ra.

Chuyện hoang đường: Để tăng cường sức mạnh trí não, trẻ cần học ngoại ngữ từ tuổi lên 3 và cả một căn phòng chất đầy những thứ đồ chơi "phát triển trí não" và một thư viện đầy băng đĩa giáo dục.
Sự thực: Công nghệ thúc đẩy trí não nhi khoa tuyệt hảo nhất thế gian, đôi khi, chỉ là một thùng giấy bìa đơn giản, một hộp đầy bút sáp sặc sỡ và hai giờ đồng hồ. Còn tệ hại nhất chính là chiếc ti vi màn hình phẳng mới tinh của bạn. (Đọc thêm Vui chơi: tuyệt vời, trang 203.)
Chuyện hoang đường: Thường xuyên khen con thông minh sẽ làm trẻ tự tin hơn.
Sự thực: Trẻ sẽ trở nên thiếu tự nguyện tháo gỡ những tình huống khó khăn (đọc thêm Điều gì xảy ra khi bạn nói: Con thông minh quá trang 216). Nếu bạn muốn con mình đỗ vào một trường danh tiếng nào đó, tốt hơn hết hãy tán thưởng nỗ lực của trẻ thì hơn.
Chuyện hoang đường: Kiểu gì trẻ cũng tự tìm thấy hạnh phúc cho riêng mình.
Sự thực: Nhân tố hứa hẹn tuyệt vời nhất của hạnh phúc chính là việc kết bạn. Làm thế nào để trẻ dễ kết giao và giữ gìn bè bạn? Câu trả lời là hãy rèn cho trẻ thành thạo việc giao tiếp phi ngôn từ (xem thêm Kết tình bằng hữu như thế nào trang 250). Kỹ năng này có thể mài giũa được. Việc học một nhạc cụ sẽ tăng cường khả năng này thêm tới 50%. Còn việc gửi tin nhắn sẽ hủy hoại nó.
Những nghiên cứu dạng này vẫn liên tục được công bố trên các chuyên san khoa học uy tín. Thế nhưng, trừ phi bạn là độc giả thường xuyên của Chuyên san Tâm lý Trẻ em Thực nghiệm, còn thường thì bạn rất dễ bỏ qua những khám phá khoa học giá trị nhưng khô khan này. Chính vì vậy, cuốn sách này sẽ cố gắng truyền tải một cách dễ hiểu nhất những kiến thức khoa học mà bạn chẳng cần phải có bằng Tiến sĩ mới có thể hiểu được.

NHỮNG GÌ NẰM NGOÀI KHẢ NĂNG CỦA KHOA HỌC NÃO BỘ

Sở dĩ sách dạy làm cha mẹ cứ mỗi cuốn một phách, trăm hoa đua nở như vậy là vì thực sự vẫn chưa có một bộ lọc khoa học nào đủ mạnh. Ngay chính các chuyên gia cũng khó nhất trí được về chuyện "làm thế nào để dỗ con bạn ngủ ngon giấc cả đêm?" Không thể tưởng tượng nổi có công việc nào dễ vỡ mộng hơn thế đối với những người mới lần đầu làm cha mẹ.

Điều này chỉ càng nhấn mạnh một thực tế rằng khoa học não bộ không thể giải quyết mọi tình huống nuôi dạy con cái. Nó chỉ có thể cung cấp các quy tắc tổng quát, nhưng không phải là luôn đúng khi áp vào từng tình huống cụ thể. Lấy ví dụ chuyện của vị phụ huynh sau đây, đăng trên trang TruuConfessions.com (một nguồn tôi trích dẫn xuyên suốt cuốn sách này):

Hồi đêm, tôi đã dỡ phăng cánh cửa phòng cậu quý tử. Không mắng mỏ thét gào gì hết. Tôi đã cảnh cáo rằng con đừng có đóng sập cửa lại, nếu còn tái phạm, mẹ sẽ dỡ cửa ngay. Thế mà vừa quay đi, tôi đã thấy cửa lại đóng kín mít, tôi liền quay lại với cái khoan siêu mạnh, cánh cửa được tống thẳng ra nhà xe ngay trong đêm. Hôm nay tôi đã lắp lại, nhưng sẽ dỡ xuống ngay nếu cần. Thằng bé biết là tôi không đùa.

Khoa học não bộ có can thiệp nổi trong trường hợp này? Chưa chắc. Nghiên cứu khoa học chỉ ra rằng các bậc cha mẹ phải đưa ra luật lệ rõ ràng và hình phạt nếu con vi phạm. Thế nhưng luật lệ lại không thể nói rõ là nên dỡ phăng cánh cửa ra hay không. Thực tế là, chúng ta cũng chỉ mới bắt đầu mang máng hiểu rằng dạy dỗ con cái đúng cách là thế nào. Những nghiên cứu về nuôi dạy con cái rất khó thực hiện, bởi bốn nguyên nhân sau:

1. Không trẻ nào giống trẻ nào

Mỗi bộ não được tổ chức theo một kiểu. Vì thế hai đứa trẻ khác nhau sẽ không đời nào hành xử giống hệt nhau trong cùng một tình huống. Vậy nên không tồn tại cái gọi là lời khuyên dạy con phù hợp với mọi bậc cha mẹ. Vì mỗi đứa một kiểu như vậy, tôi khẩn thiết kêu gọi các vị phụ huynh hãy gắng hiểu lấy con mình. Thế có nghĩa là hãy dành thật nhiều thời gian cho chúng. Hiểu được cách trẻ hành xử và quan sát lối cư xử của chúng thay đổi thế nào theo thời gian là cách duy nhất khám phá xem điều gì sẽ hiệu quả hay vô ích trong quá trình nuôi dạy chúng.

Đứng từ quan điểm của một nhà nghiên cứu, quả là thất vọng vì não bộ chịu sự chi phối mạnh của ngoại cảnh: sự khác biệt về văn hóa, cộng thêm tính phức tạp của mỗi cá nhân, chưa kể mỗi người lại có một hệ thống giá trị riêng. Tất cả đều có thể ảnh hưởng đến sự phát triển của não bộ. Nhưng đứng đầu bảng, phải kể đến hoàn cảnh gia đình. Những gia đình bần hàn phải đối mặt với những vấn đề rất khác so với các gia đình trung-thượng lưu (hoàn cảnh gia đình có thể ảnh hưởng tới Chỉ số Thông minh). Chẳng trách não bộ lại là một đối tượng khó nghiên cứu đến vậy.

2. Mỗi ông bố bà mẹ lại một khác

Trẻ được nuôi trong gia đình đầy đủ cha mẹ phải đối phó với không chỉ một, mà là hai phong cách dạy dỗ. Các ông bố bà mẹ thường có các thứ tự ưu tiên khác nhau, đây chính là khởi nguồn của những bất đồng ghê gớm trong một số mối quan hệ. Tổng hòa của cả hai phong cách này sẽ định hình tính cách đứa trẻ. Đây là một ví dụ:

Quan sát ông anh và bà chị dâu dạy đám cháu làm tôi phát cáu. Bà mẹ thi thoảng mới tham gia. Còn ông bố như để bù đắp, theo sát sao từng hành động của bọn trẻ, mắng mỏ con vì mọi thứ. Khách quan nhìn nhận lý do khiến lũ trẻ hành xử không ra sao, là bởi không hiểu nổi luật lệ ở đây là gì, chúng chỉ biết là dù làm gì đi chăng nữa thì cũng đều gặp rắc rối, nên cũng chẳng gắng cư xử cho tử tế làm gì.

Đúng là hai phong cách khác nhau một trời một vực. Điều này lý giải tại sao ông bố và bà mẹ lại khó phối hợp ăn ý trong việc nuôi dạy con cái. Dưỡng dục trẻ nhỏ trong gia đình có đầy đủ bố mẹ là một nhiệm vụ "lai tạp". Dần dà, lũ trẻ sẽ "nhiễm" cách cư xử của bố mẹ, và chính việc này sẽ ảnh hưởng tới cách dạy dỗ trong tương lai. Tất cả càng làm việc nghiên cứu thêm khó khăn.

3. Trẻ chịu ảnh hưởng từ những người khác

Trẻ càng lớn, cuộc sống càng trở nên phức tạp đối với chúng. Trường học và các mối tương tác giữa bạn bè đồng trang lứa ngày càng đóng vai trò quan trọng trong việc định hình nhân cách mỗi đứa trẻ (liệu có trải nghiệm đáng sợ nào hồi trung học vẫn ám ảnh bạn cho tới lúc này?). Một nghiên cứu khoa học đã chỉ ra rằng các bạn bè đồng lứa – đặc biệt là cùng giới – ảnh hưởng đến lối hành xử của trẻ hơn cả bố mẹ. Tất nhiên, người ta vẫn còn hoài nghi về kết luận này. Nhưng cũng không bác bỏ thẳng thừng. Xét cho cùng, trẻ đâu chỉ sống trong một môi trường biệt lập do bố mẹ cai quản.

4. Chúng ta có thể nói là "có liên quan", chứ không phải "gây ra"

Cứ cho là mọi não bộ đều cấu tạo giống hệt nhau và tất cả bố mẹ đều hành xử rập khuôn theo một lối, thì rất nhiều nghiên cứu gần đây vẫn cứ có chỗ sơ hở (hay mới chỉ dừng ở mức nghiên cứu sơ khai). Phần lớn các dữ liệu được đưa ra chỉ dừng lại ở mức "có liên quan" với nhau chứ không mang tính nhân-quả. Hai khái niệm này thì có gì khác nhau ? Tại sao đây lại là vấn đề? Hai thứ hoàn toàn có thể liên quan với nhau mà không nhất thiết phải theo kiểu "cái này gây ra cái kia". Ví dụ, đúng là tất cả trẻ khi bộc phát giận dữ đều tè ra quần – tỉ lệ kết hợp của hai hiện tượng này là 100%

nhưng điều đó không có nghĩa là đi tiểu tiện dẫn tới việc bộc phát cơn giận dữ.
Một nghiên cứu lý tưởng sẽ phải a) tìm ra nhân tố hành vi bí ẩn tạo nên những đứa trẻ linh lợi, hạnh phúc hay ngoan ngoãn, b) phát hiện ra những bậc cha mẹ còn thiếu nhân tố bí ẩn trên, trao nó cho họ và c) đánh giá đứa trẻ 20 năm sau đó, xem chúng lớn lên ra sao. Chuyện này không chỉ có vẻ tốn kém, mà còn bất khả thi. Đây chính là lý do tại sao hầu hết các nghiên cứu về nuôi dạy con cái hiện nay đều chỉ dừng ở mức "có liên quan" với nhau chứ không mang tính nhân-quả. Thế nhưng không có nghĩa là chúng ta không cố gắng để có được những nghiên cứu "lý tưởng" hơn, sẽ không nhìn mọi thứ theo tinh thần "tốt nhất là kẻ thù của tốt". Thêm một yếu tố khác khiến nghiên cứu này thêm khó khăn:
Hành vi con người thật phức tạp!
Có thể, nhìn bề ngoài, chúng ta có vẻ giản đơn và tĩnh tại, hệt như mặt nước phẳng lặng, nhưng ẩn dưới đó lại là mạch cảm xúc hiểm trở, những tâm tư âm u và những cảm hứng thoạt có thoạt không, chẳng theo quy luật lý tính nào hết. Thi thoảng, những nét tính cách ngầm này – mà mỗi người một khác – sẽ nổi lên trên bề mặt. Hãy cùng xem xét một phản ứng cảm xúc rất thường gặp đối với một đứa trẻ chập chững biết đi:
Thế đấy, chính xác là vậy. Tôi không còn sót lại dù chỉ là một mảy may kiên nhẫn. Thằng con 2 tuổi của tôi đã gắng lấy hết kiên nhẫn của tôi, sạch sành sanh, trước khi nó lên ba. Hết sạch rồi, và tôi không không tưởng tượng nổi làm cách nào lòng kiên nhẫn ấy có thể được tái tạo lại như thuở ban đầu nếu không có những nỗ lực cao độ… ví như, một tuần nghỉ dưỡng trên bờ biển Caribê với những cuộc rượu bất tận.
Nhìn từ con mắt của một nhà khoa học não bộ, tôi có thể chỉ ra ít nhất tám vấn đề hành vi riêng lẻ chỉ qua đoạn viết ngắn của người phụ nữ này. Cô đang phản ứng lại với tình trạng căng thẳng, và cách cơ thể cô phản ứng bắt nguồn từ cánh đồng Serengeti . Cách cô đánh mất sự kiên nhẫn tùy thuộc một phần vào đặc tính di truyền của cô, những yếu tố định hình từ khi cô còn nằm trong bụng mẹ, và cách cô được nuôi dạy khi mới là một cô bé. Các hóc môn cũng có dự phần, ví như các tín hiệu thần kinh mà cô sử dụng để nhận thức về đứa con cứng đầu cứng cổ của mình. Một ký ức về sự giải thoát cũng rất rõ ràng ở đây – có lẽ cô đang hồi tưởng lại một chuyến du lịch trên biển? – chính là thể hiện khao khát trốn chạy của cô. Chỉ trong

vòng vỏn vẹn năm câu, cô đã dắt chúng ta từ cánh đồng Serengeti ban sơ đến tận thế kỷ XXI.
Và các nhà nghiên cứu não bộ, từ các chuyên gia lý thuyết tiến hóa cho đến các chuyên gia về hồi ức, đều miệt mài tìm hiểu những điều này.
Vậy nên, thực sự có một vài điều đáng tin cậy về việc nuôi nấng trẻ em. Nếu không, tôi đã chẳng dại gì mà quẳng thêm những đóng góp của riêng mình vào hằng hà sa số những cuốn sách đã có sẵn dành cho các bậc phụ huynh. Biết bao nhiêu nhà nghiên cứu tài giỏi đã phải bỏ ra nhiều năm trời để mày mò trong những mỏ thông tin bạt ngàn này.

KHÔNG CHỈ GIAI ĐOẠN SƠ SINH, MÀ ĐẾN KHI TRẺ LÊN 5 TUỔI

Những quy tắc để trẻ thông minh và hạnh phúc bao quát quá trình phát triển não bộ của trẻ từ 0 đến 5 tuổi. Tôi biết chúng ta thường chỉ hăng hái tiếp nhận các thông tin về nuôi dạy con cái trong giai đoạn mang bầu, nhưng về sau, chúng ta có vẻ lơ là hơn. Vậy nên tôi muốn lưu ý ngay từ ban đầu: những gì các bạn làm trong năm năm đầu đời của trẻ – chứ không phải chỉ trong năm đầu tiên – sẽ ảnh hưởng sâu sắc đến cách trẻ hành xử sau này. Đây là kết luận được rút ra từ một nghiên cứu ròng rã suốt bốn mươi năm. Các nhà nghiên cứu đã khổ công theo sát 123 trẻ trong các gia đình thu nhập thấp, sống bấp bênh từ khi còn học mẫu giáo cho đến tận năm 40 tuổi. Hãy tìm hiểu Nghiên cứu Giai đoạn Mẫu giáo HighScope Perry – một trong những công trình xuất sắc nhất trong thể loại này.
Vào năm 1962, nhóm nghiên cứu đã tiến hành đánh giá hiệu quả của chương trình đào tạo mẫu giáo cho trẻ nhỏ mà họ đã lập nên. Các bé ở Ypsilanti, Michigan được phân ngẫu nhiên vào hai nhóm: nhóm tham gia và nhóm không tham gia chương trình mẫu giáo thí điểm (về sau đã được áp dụng đại trà trên toàn quốc). Sự khác biệt rõ rệt giữa hai nhóm đã minh họa đầy thuyết phục tầm quan trọng của những năm tháng đầu đời của trẻ. Nhóm trẻ tham gia chương trình có thể kiểm soát hành vi rất tốt, tỏ ra vượt trội trên mọi phương diện, từ chỉ số thông minh và các bài kiểm tra ngôn ngữ những năm đầu tiên cho đến chương trình đánh giá thành tích chuẩn hóa và các bài kiểm tra đọc viết về sau. Tỉ lệ tốt nghiệp trung học của nhóm này cũng cao hơn hẳn (ở nữ giới, tỉ lệ này là 84% so với 32%). Không có gì ngạc nhiên, nhóm này cũng vào đại học nhiều hơn. Còn nhóm trẻ không tham gia chương trình thì có tỉ lệ cần điều trị các vấn đề sức

khỏe tâm thần cao hơn 4 lần (36% so với 8%). Và tỉ lệ học “đúp” một lớp cũng cao gấp đôi (41% so với 21%).
Đến độ tuổi trưởng thành, nhóm tham gia chương trình mẫu giáo ít có xu hướng bạo lực hơn và có công việc ổn định hơn. Họ kiếm nhiều tiền hơn, có tài khoản tiết kiệm và mua được nhà. Các nhà kinh tế học tính toán rằng hiệu quả đầu tư xã hội cho những chương trình như vậy là 7-10%, tương đương với lợi nhuận của thị trường chứng khoán thời bấy giờ. Một số chuyên gia thậm chí còn ước tính hiệu quả thực chất cao hơn thế: cứ mỗi 1 đô-la tiền thuế đầu tư vào giai đoạn nhỏ tuổi sẽ mang về 16 đô-la.

HẠT GIỐNG VÀ ĐẤT TRỒNG

Công trình nghiên cứu HighScope là một thí dụ hoàn hảo thể hiện tầm quan trọng của ngoại cảnh trong việc nuôi dạy trẻ. Nhưng bản chất tự nhiên cũng đóng vai trò to lớn không kém. Thường thì, hai yếu tố này rất khó phân tách, hệt như truyện cười kinh điển sau: Một cậu bé lớp ba về nhà và đưa bảng điểm cho bố. Ông bố xem rồi bảo: “Giải thích cho bố tại sao lại bị điểm kém thế này?” Thằng bé nhìn bố và đáp: “Vậy bố giải thích hộ con: Thế là tại di truyền hay là tại dạy dỗ?”
Có lần, tôi cùng cậu con trai lớp ba tham dự hội chợ khoa học trường rất sôi nổi. Hai bố con dạo một vòng xem công trình của vài bạn học lớp thằng bé, trong đó có một thí nghiệm xoay quanh hạt giống, đất trồng và biểu đồ sinh trưởng. Một cô trò nhỏ hăng hái giải thích thí nghiệm cho chúng tôi: cùng loại hạt giống, nhưng một hạt được trồng vào lớp đất giàu dinh dưỡng và tưới nước cẩn thận, còn hạt kia được gieo vào lớp đất cằn, và cũng được tưới tắm cẩn thận. Sau một thời gian, hạt giống trong lớp đất tốt nảy ra một cái cây tươi tốt, mà em đã hãnh diện cho phép tôi được nâng trên tay. Còn hạt giống gieo vào đất cằn cỗi chỉ nảy ra một cái cây còi cọc, héo úa. Em cũng để tôi nâng cây đó lên. Kết luận của em là bản thân hạt giống mang lại những cơ hội sinh trưởng tương đương cho cả hai cây, nhưng khởi đầu ngang bằng là chưa đủ. “Chú sẽ cần cả hạt giống và đất trồng,” cô học trò nhỏ giải thích với tôi – bản chất tự nhiên tốt còn phải được nuôi nấng dạy dỗ tốt – thì mới cho kết quả mong muốn.
Đương nhiên, em nói đúng, và đó là một ẩn dụ xuyên suốt cuốn sách để phân chia các nghiên cứu cách nuôi dạy trẻ thông minh và hạnh phúc. Có một số yếu tố các ông bố bà mẹ có thể kiểm soát, số khác thì không. Có

hạt giống, và có cả đất trồng. Dù bạn có cố công dạy dỗ thế nào đi chăng nữa cũng không thể thay đổi một thực tế là 50% khả năng thành công của con bạn phụ thuộc vào nguồn gốc di truyền. Tin tốt là: là cha mẹ, bạn chỉ cần gắng hết sức mình. Nghĩa là thế nào? Dù có là một nhà nghiên cứu di truyền học chuyên ngành, nhưng tôi dám khẳng định rằng chúng ta có thể gây ảnh hưởng lên lối hành xử của con mình nhiều hơn chúng ta tưởng. Đó là một công việc rất, rất lớn đòi hỏi nhiều hành động thực tế. Lý do xuất phát từ căn nguyên tiến hóa sâu xa.

VÌ SAO CHÚNG TA VẪN CẦN MẸ CHA DƯỠNG DỤC?

Có một câu hỏi đã khiến không biết bao nhiêu nhà khoa học tiến hóa phải bận tâm: vì lẽ gì việc nuôi nấng một đứa trẻ lại mất nhiều tháng năm đến vậy? Trừ loài cá voi, con người chúng ta là loài động vật có thời thơ ấu dài nhất hành tinh. Cuộc sống "mẹ gà ấp ủ" kéo dài hàng thập niên này có căn nguyên từ đâu, và tại sao những loài động vật khác không đồng cảnh ngộ với chúng ta, không phải chịu những gì chúng ta phải nếm trải? Dưới đây là vài ví dụ điển hình về thứ mà các ông bố bà mẹ loài người phải chịu đựng:

Tôi thấy kiệt sức. Thằng bé đùn ra tã ngay lúc tôi vừa nhấc nó ra khỏi bô, nó nôn lên thảm, lật úp cái bô và rồi làm vãi nước tè ra thảm, rồi nó lại tè ra thảm LẦN NỮA lúc tắm. Tôi thấy quá sức lắm rồi và cảm giác như mình không thể gánh cái việc làm mẹ này thêm nữa, và rồi nhận ra rằng – mình vẫn đang làm những việc ấy đấy chứ…

Cả tôi và chồng tôi đều có vốn từ phong phú và luôn chọn lọc. Chúng tôi không bao giờ văng bậy trước mặt con gái yêu, và luôn gắng chọn từ ngữ của mình lúc ở gần nó, nhưng rõ ràng là chúng tôi thất bại thảm hại—Khi mẹ tôi hỏi con bé rằng tên trìu mến ở nhà của nó là gì, nó đáp là "Của nợ". Ối giời ơi!

Đúng, bạn phải dạy cho con mình mọi thứ – kể cả cách điều tiết việc bài tiết của cơ thể chúng. Và chúng hấp thu mọi thứ như một miếng bọt biển, đồng nghĩa với việc bạn phải chú ý từng li từng tí tới những hành vi nhỏ nhặt nhất của mình. Cả hai việc đòi hỏi nguồn năng lượng cực kỳ dồi dào. Thế nên, các nhà sinh học tiến hóa buộc phải tự hỏi rằng: tại sao con người vẫn tự nguyện tự giác gánh vác chuỗi công việc mệt nhọc này?

Hẳn nhiên, khâu phỏng vấn tuyển dụng, tức là chỉ xét riêng hành động quan hệ tình dục – luôn tạo hứng thú. Nhưng rồi, bạn sẽ được ấn vào vị trí nuôi dạy một đứa trẻ. Có những khoảnh khắc thật tuyệt diệu, nhưng cốt lõi của bản hợp đồng này thì quá ư đơn giản: trẻ nhận, bạn cho. Bạn không nhận được một xu lương cho công việc này, mà chỉ có tờ yêu cầu thanh toán, và luôn luôn phải chuẩn bị tinh thần đón những cú sốc khó đỡ. Bạn sẽ tiêu tốn trên 220 nghìn đô-la – mà đấy là chưa tính đến khoản vay đại học. Nghề này còn không được hưởng lấy một ngày nghỉ ốm chứ đừng nói là một kỳ nghỉ nào, và nó đòi hỏi bạn phải túc trực 24h một ngày, 7 ngày một tuần, không có nghỉ đêm và không có cuối tuần. Làm xong phận sự này rất có thể sẽ biến bạn thành một kẻ âu lo, bồn chồn mãn tính. Thế nhưng mỗi ngày, vẫn có hàng nghìn người hăm hở nhận công việc ấy. Ắt hẳn phải có nguyên do gì hấp dẫn họ chứ.

TỒN TẠI, TRƯỚC NHẤT VÀ TRÊN HẾT

Tất nhiên, có chứ. Nhiệm vụ chủ yếu của não bộ – dù là của bạn, của tôi hay của những đứa trẻ đáng yêu đến vô hạn của bạn – chính là giúp cơ thể tồn tại. Còn nguyên nhân tồn tại thì xưa như trái đất nhưng cũng mới như cụm từ "tin nhắn kích dục": để truyền lại nguồn gene của mình cho thế hệ tiếp theo. Liệu một người có sẵn sàng hy sinh quyền lợi cá nhân để đảm bảo sự tồn vong của nguồn gene gia đình anh ta cho thế hệ tiếp theo không? Hẳn là có. Đã có quá nhiều người làm việc ấy từ hàng trăm, hàng nghìn năm trước, nhờ vậy chúng ta mới trưởng thành, chiếm lĩnh hoang mạc Serengenti, và rồi thống trị toàn thế giới. Chăm sóc một đứa trẻ chính là một cách thức tinh vi để chăm sóc chính bản thân mình.
Nhưng tại sao việc này lại cần nhiều thời gian, nỗ lực đến vậy?
Tất cả tội nợ là do những bộ não to đùng, béo ị, nặng trịch và một-mình-một-kiểu mà ra cả. Con người chúng ta đã tiến hóa để có được não bộ cỡ lớn cùng chỉ số thông minh (IQ) cao hơn, điều này cho phép chúng ta chuyển từ vị thế con mồi cho loài báo thành những người có đầy học hàm học vị chỉ trong vòng mười triệu năm ngắn ngủi. Chúng ta có được bộ não ấy là nhờ biết tiết kiệm năng lượng bằng cách đi trên hai chân thay vì bốn chân. Nhưng cũng chính việc đi thẳng người này lại dẫn đến việc thu hẹp khung xương chậu của người tinh khôn. Đối với nữ giới, điều này đồng nghĩa với những cuộc sinh nở đau đớn trần ai và nguy hiểm chết người.

Một cuộc chạy đua vũ trang gấp rút tiến hành – như cách các nhà sinh học tiến hóa ví von – giữa bề rộng của âm đạo và kích cỡ não bộ. Nếu đầu của trẻ sơ sinh quá nhỏ, trẻ sẽ tử vong ngay (nếu không có can thiệp y học vượt trội và kịp thời, trẻ sinh thiếu tháng sẽ không sống nổi quá năm phút). Còn nếu đầu trẻ sơ sinh quá lớn, bà mẹ sẽ tử vong. Giải pháp là gì? Phải cho đứa trẻ chào đời trước khi hộp sọ của nó lớn đến mức giết chết bà mẹ. Hậu quả ra sao? Là đẩy đứa trẻ vào cuộc đời này trước khi não bộ của nó phát triển đầy đủ. Hậu quả thế nào? Bắt buộc phải có mẹ cha dưỡng dục.

Giống như chiếc bánh bị ép đưa ra khỏi lò nướng trước khi chín hẳn, đứa trẻ cần được chỉ dẫn từ những người sở hữu các bộ não kỳ cựu trong nhiều năm ròng. Những người ruột thịt thân thích chính là người đảm nhiệm công việc này, vì chính họ đã đưa đứa trẻ xuất hiện trên cõi đời. Không cần đến những cuốn sách chuyên sâu về thuyết tiến hóa Darwin mới lý giải thuyết phục về tập tính làm cha mẹ.

Đó không phải là toàn bộ bí ẩn đằng sau việc làm cha mẹ, nhưng nó đã góp phần nhấn mạnh thêm tầm quan trọng của công việc này. Chúng ta tồn tại bởi các vị tiền bối đã đảm nhiệm xuất sắc vai trò hướng dẫn, chăm bẵm những đứa con, đứa cháu trứng nước, hay khóc gào và dễ bị tổn thương như chúng ta khôn lớn nên người. Và chúng ta lại không có quyền lựa chọn gì trong vấn đề này hết. Đơn giản là vì não bộ của một đứa trẻ chưa sẵn sàng để chống chọi với cuộc đời.

Rõ ràng, thời thơ ấu là quãng thời gian dễ tổn thương. Khoảng thời gian mười năm kể từ thời điểm đứa trẻ chào đời cho đến khi có khả năng sinh sản – chừng ấy thời gian với một số loài có thể bằng cả một vòng đời. Sự chênh lệch này không chỉ thể hiện não bộ trẻ non nớt đến chừng nào, mà còn cho thấy nhu cầu tất yếu cần dưỡng dục ân cần. Những bậc ông bà, cha mẹ hình thành được mối quan hệ dưỡng dục đầy bảo bọc và liên tục với con cháu mình luôn có được ưu thế rõ rệt so với những người không thể hoặc không chịu làm việc đó. Trên thực tế, một số nhà lý thuyết tiến hóa tin rằng ngôn ngữ phát triển hết sức phong phú, nhờ vậy, việc dạy dỗ giữa cha mẹ với con cái này có thể diễn ra với mức độ sâu sắc và tính hiệu quả lớn hơn nhiều. Mối quan hệ giữa những người lớn luôn đóng vai trò căn cốt – và đến giờ vẫn vậy, bất kể chúng ta có ra sao đi chăng nữa.

CHÚNG TA LÀ NHỮNG THỰC THỂ XÃ HỘI

Xã hội hiện đại đã phát triển tối đa theo hướng chia rẽ triệt để các mối liên hệ xã hội sâu đậm. Chúng ta dịch chuyển liên tục. Họ hàng thân thích của chúng ta rải rác dọc theo hàng trăm, thậm chí hàng nghìn dặm xa. Ngày nay, chúng ta kiến tạo và duy trì tình hữu hảo qua các phương tiện điện tử. Một trong những điều đáng phàn nàn chủ yếu mà những người mới làm cha làm mẹ gặp phải trong quá trình chuyển đổi lên vị trí ấy là cảm giác tách biệt ghê gớm khỏi mạng lưới xã hội của mình. Đối với người thân của họ, đứa trẻ chỉ là một kẻ xa lạ. Còn với bạn bè, e-m b-é chỉ là một cụm từ gồm bốn chữ mà thôi. Đáng lẽ không phải là như thế chứ.

Bạn hãy dành chút thời gian để đánh dấu lại tất cả những lần mà tác giả câu chuyện này nhắc tới bạn bè và gia đình cô:

Tôi lại chuyển về sống chung với ông bà để tiết kiệm tiền học phí. Tôi đã lớn lên ở đây. Cội rễ của tôi đã ăn sâu bám chắc nơi này. Một trong những láng giềng thân thiết nhất của chúng tôi qua đời, gia đình ông sắp xếp lại nhà cửa để rao bán. Tối nay, chúng tôi, trong đó có cả con trai ông, tụ tập trong ga ra, cùng uống rượu và tưởng nhớ biết bao nhiêu những xóm giềng và thành viên gia đình đã không còn trên cõi đời này nữa. Đủ cả tiếng cười và nước mắt, nhưng có một cảm giác thật quý giá, rằng những người đã khuất cũng hiện diện nơi đây, cũng bật cười cùng chúng tôi. Kỳ diệu quá chừng!

Con người chúng ta thật quá gắn kết với cộng đồng. Để nắm được các chủ đề của cuốn sách này, điều căn bản là bạn cần thấu hiểu đặc tính này của não bộ, từ tâm trạng cảm thông đến ngôn ngữ, cho tới những tác động của tình trạng cô lập xã hội. Do bộ não chỉ là một cơ quan sinh học, mọi nguyên nhân chỉ là do quá trình tiến hóa. Đa phần các nhà khoa học tin rằng con người tồn tại được là bởi biết sống tập hợp thành từng nhóm, giúp đỡ hỗ trợ lẫn nhau. Sống trong cộng đồng như vậy sớm tạo cho chúng ta thói quen dành thời gian cho các mối quan hệ, nắm bắt động cơ, diễn biến nội tâm và hiểu được những gì người khác hoan nghênh hay phê phán.

Có hai cái lợi. Thứ nhất là khả năng làm việc theo nhóm – rất hữu dụng đối với việc săn mồi, tìm nơi trú ẩn và tự vệ chống lại những kẻ săn mồi. Thứ hai là khả năng hỗ trợ nuôi nấng con cái. Cuộc đụng độ giữa kích thước âm đạo và kích cỡ hộp sọ trẻ sơ sinh đồng nghĩa với việc nữ giới cần có thời gian hồi phục sau kỳ sinh nở. Phải có người chăm sóc lũ trẻ hay gánh phần nuôi dưỡng chúng nếu bà mẹ qua đời. Nhiệm vụ này chủ yếu rơi vào nữ giới (suy cho cùng, nam giới có tiết sữa được đâu), dù cho

các nhà khoa học tin rằng thành công nhất là những nhóm mà nam giới chủ động hỗ trợ nữ giới. Nhu cầu chung đó mạnh mẽ và thiết yếu với sự tồn vong của chúng ta đến mức các nhà nghiên cứu đã đặt cho hiện tượng này một cái tên riêng: alloparenting (chỉ việc các thành viên trong một mạng lưới xã hội chia sẻ việc chăm sóc cho đứa trẻ không phải con mình). Nếu ở vai trò làm bố, làm mẹ, có lúc nào đó bạn cảm thấy không thể một mình gánh vác, thì ấy là bởi vốn bạn không sinh ra để "đơn thương độc mã". Cho dù không ai có cỗ máy thời gian, kéo chúng ta trở lại kỷ Pleistocene , manh mối lý giải những xu hướng nổi lên đầy rẫy ngày nay. Một đứa trẻ sinh ra đã háo hức kết nối với gia đình mình và được cấu tạo sẵn từ trước để gắn liền với những người khác. Một bà mẹ kể chuyện xem chương trình Thần tượng Âm nhạc Mỹ cùng với đứa con trai lên 2. Khi người dẫn chương trình phỏng vấn các thí sinh đang khóc ròng lúc bị loại khỏi cuộc chơi, cậu bé bỗng nhiên nhảy lên, vỗ về màn hình và bảo: "Ôi thôi nào, đừng khóc!" Việc này đòi hỏi những kỹ năng gắn kết sâu sắc, đòi hỏi cả một quá trình sinh học chẳng kém gì phương diện thể hiện về một đứa bé dịu dàng. Tất cả chúng ta đều sở hữu những năng lực kết nối tự nhiên, thiên bẩm.

Nếu bạn hiểu rằng bộ não liên quan trước nhất đến sự sinh tồn, và rằng bộ não có nhu cầu kết nối sâu sắc với những thứ khác, người khác, thì những thông tin trong cuốn sách này – những điều góp phần tốt nhất trong việc phát triển trí não con cái bạn – sẽ rất có lý.

VÀI LƯU Ý TRƯỚC KHI CHÚNG TA BẮT ĐẦU

Định nghĩa gia đình

Bạn đã xem đoạn quảng cáo loại đồ uống nhẹ này chưa? Máy quay lia theo một chàng trai trẻ tầm tuổi đại học, trông rất ưa nhìn, tại một bữa tiệc nhộn nhịp trong một ngôi nhà rộng rãi. Ấy là dịp lễ nào đó, chàng trai đang tíu tít giới thiệu bạn với bao nhiêu bạn bè và thành viên gia đình, rồi hát một bài, rồi chuyển cho mọi người thức uống nhẹ. Nào mẹ cậu, em gái cậu, em trai cậu, cả "bà mẹ kế sành điệu bất ngờ", kèm thêm cả hai đứa trẻ con của bà mẹ kế trước khi gặp ba cậu, thêm cả các cô dì, anh em họ, đồng nghiệp cùng công sở, bạn thân nhất, giáo viên judo, bác sĩ trị dị ứng của cậu, rồi cả các bạn bè trên mạng Twitter của cậu nữa. Đó là thí dụ rõ ràng mà tôi

thấy, nói lên rằng định nghĩa gia đình kiểu Mỹ đã thay đổi. Thật chóng vánh.
Đúng ra thì định nghĩa ấy cũng chưa bao giờ bền vững. Khái niệm gia đình hạt nhân – gồm bố, mẹ và 2,8 đứa con – chỉ phổ biến trong thời Victoria. Hơn ba thập niên trở lại đây, tỉ lệ ly hôn ở Mỹ lên tới 40-50% như một con kền kền liệng vòng vòng trên đầu các cuộc hôn nhân và hiện tượng tái hôn trở nên phổ biến, mẫu gia đình "rổ rá cạp lại" đã trở thành mô hình gia đình điển hình hơn nhiều. Tương tự, tỉ lệ gia đình đơn thân tăng vọt, với 40% ca sinh nở ở Mỹ là của những phụ nữ chưa kết hôn. Hơn 4,5 triệu trẻ em không được chính bố mẹ đẻ nuôi dạy mà nhờ vào ông bà của mình. Cứ 5 cặp đồng tính thì có một cặp đang nuôi con.
Những biến đổi xã hội này diễn ra quá nhanh, khiến cho cộng đồng khoa học khó có thể nghiên cứu đầy đủ. Đơn cử như bạn không thể nào thực hiện một công trình 20 năm về hôn nhân đồng tính trong khi luật pháp gần đây mới cho phép. Bao năm qua, những dữ liệu đáng tin cậy về nuôi dạy con cái chỉ được khai thác từ các mối quan hệ khác giới trong một cuộc hôn nhân truyền thống của thế kỷ XX. Vậy nên cho đến khi các nhà nghiên cứu có đủ điều kiện nghiên cứu về động lực đằng sau những mô hình gia đình mới, chúng ta sẽ không thể biết được những nhận định trong cuốn sách ở đây liệu có thể áp dụng lên mọi tình huống khác không. Đó là lý do tôi sử dụng khái niệm "hôn nhân" và "bạn đời" chứ không phải là "đối tác".

Nguồn trích dẫn các câu chuyện

Rất nhiều câu chuyện được kể từ ngôi thứ nhất trong cuốn sách này được trích dẫn từ TruuConfessions.com, một trang web nơi các bậc cha mẹ có thể đăng bài nặc danh để trút hết nỗi lòng, tìm kiếm lời khuyên hay chia sẻ những kinh nghiệm dạy dỗ con cái với cả thế gian.
Những câu chuyện khác là trải nghiệm của chính vợ chồng tôi trong việc nuôi dạy hai cậu con trai Jons và Noah, hai đứa mới bước vào tuổi thanh niên khi tôi viết những trang này. Vợ chồng tôi còn lưu giữ một cuốn nhật ký về những năm tháng lớn lên của hai đứa, ghi lại những quan sát, bới lại hồi ức của chúng tôi về một kỳ nghỉ, một chuyến đi hay một điều tuyệt diệu nào đó mà bọn trẻ đã dạy cho chúng tôi ngày ấy. Cả hai đứa đều đọc lại từng câu chuyện có liên quan đến mình, tôi xin phép chúng đưa mỗi câu chuyện ấy lên sách. Chỉ những ví dụ được bọn trẻ đồng ý mới xuất hiện trên những trang giấy này. Tôi tán thưởng cả lòng dũng cảm lẫn óc hài

hước của hai cậu chàng khi cho phép ông bố già thân thương chia sẻ những mảnh vụn trong quãng đời thơ ấu của chúng.

Căn bếp của vợ tôi

Trước khi đi vào nội dung chính, tôi muốn dùng phép ẩn dụ nào đó để tổ chức lại khối lượng thông tin khổng lồ trong cuốn sách này sao cho dễ hình dung nhất. Ý tưởng đầu tiên đến từ vợ tôi – một người, ngoài rất nhiều tài năng khác – là một đầu bếp cừ khôi. Căn bếp nhà tôi chất ngất bao nhiêu thứ, từ các món rất thường như bột yến mạch cho tới những chai vang nước ngoài hiếm, lạ. Vợ tôi rất chăm đổi món, vậy nên bếp có đủ loại gia vị. Kari còn tự trồng lấy hoa quả và rau xanh ngay bên ngoài cửa bếp, cô ấy còn dùng đủ loại phân bón tự nhiên để làm đất tơi xốp, giàu dinh dưỡng. Một chiếc ghế ba chân trong bếp giúp hai đứa con trai của chúng tôi với tới bệ bếp và đỡ đần việc nấu nướng. Bạn sẽ thấy tất cả những món đồ này xuất hiện trong các chương sách, cả các hạt giống và đất trồng trong vườn nữa. Tôi mong rằng việc tưởng tượng về căn bếp và khu vườn của vợ tôi sẽ diễn tả nhiều ý tưởng một cách thân thiện và dễ tiếp nhận hơn.

Bạn đã sẵn sàng bắt tay vào nuôi dạy một đứa trẻ thông minh, hạnh phúc rồi chứ? Kéo ghế ra đây. Bạn sắp sửa đọc về một thế giới thực sự thần diệu. Công việc quan trọng nhất mà bạn từng nhận làm, có thể cũng chính là điều kỳ thú nhất bạn trải nghiệm trên đời.

THỜI KỲ MANG THAI

Quy luật trí não
Trẻ phát triển đời sống tinh thần chủ động ngay từ trong bào thai
Mẹ căng thẳng, bé sẽ căng thẳng theo
Ăn uống ngon lành, giữ thân hình vừa vặn và đi sửa móng thật nhiều

THỜI KỲ MANG THAI

Một ngày nọ, tôi đứng lớp cho một nhóm các bậc cha mẹ đang sắp sửa đón con chào đời. Cuối buổi, một phụ nữ cùng chồng lên gặp tôi, vẻ âu lo. “Bố tôi là một phát thanh viên nghiệp dư,” cô vợ nói. “Ông bảo chồng tôi nên gõ nhịp lên bụng tôi. Làm vậy có ích gì không?” Trông cô rất nghi hoặc. Tôi cũng vậy. “Tại sao lại gõ?” Tôi hỏi. Anh chồng đáp: “Không phải gõ linh tinh đâu. Ông muốn tôi gõ mã Morse hẳn hoi. Ông muốn tôi tập gõ các thông điệp gửi vào não đứa trẻ, để thằng bé thông minh từ trong trứng nước. Khéo chúng tôi còn dạy được cho cháu gõ trả lời nữa kia!” Chị vợ xen vào: “Làm vậy có khiến em bé sáng dạ hơn không? Bụng tôi đau lắm, tôi chả thích vậy chút nào.”
Tôi vẫn nhớ lúc ấy là một khoảnh khắc thật ngộ nghĩnh; chúng tôi phá lên cười. Nhưng nó cũng rất thành thực. Tôi có thể nhìn thấy vẻ hồ nghi trong mắt hai vợ chồng.
Lần nào thuyết trình về đời sống tinh thần phi phàm của phôi thai, tôi hầu như đều có thể cảm nhận làn sóng kinh ngạc rì rầm lan khắp căn phòng. Các thính giả sắp làm cha mẹ tỏ ra rất quan tâm, vội vàng ghi chép, và thì thào hào hứng với những người ngồi cạnh. Các bậc cha mẹ có con đã lớn đôi khi tỏ vẻ hài lòng, lúc lại tiếc nuối; vài người trông còn có vẻ hối lỗi. Có cả sự hoài nghi, băn khoăn, và hàng loạt câu hỏi. Liệu một thai nhi trong bụng mẹ có thể học mã Morse không? Và nếu có học được, thì việc đó có tác dụng gì với trẻ không?
Các nhà khoa học đã hé mở phần nào đời sống tinh thần của thai nhi trong tử cung. Trong chương này, chúng ta sẽ đi sâu khám phá bí ẩn vĩ đại về việc não bộ phát triển ra sao – tất cả khởi đầu từ một nhóm tế bào tí hon. Chúng ta sẽ trả lời được câu hỏi về mã Morse, sau khi đi vào chi tiết những

yếu tố góp phần hỗ trợ cho quá trình phát triển não bộ trong tử cung. Gợi ý: chỉ có bốn thôi. Và chúng ta sẽ dẹp bỏ những ảo tưởng phổ biến; ví dụ, bạn có thể quẳng cái đĩa nhạc Mozart đi được rồi.

LÀM ƠN IM LẶNG: ĐỨA TRẺ ĐANG THÀNH HÌNH

Nếu phải đưa ra một lời khuyên dựa trên cơ sở khoa học về sự phát triển của thai nhi trong nửa đầu thai kỳ, thì đó sẽ là: Em bé muốn được yên thân. Chí ít là giai đoạn đầu. Với thai nhi, điều tuyệt nhất trong quãng đời trú ngụ trong tử cung chính là tình trạng tương đối không bị kích thích. Tử cung tối, ẩm ướt, ấm áp và kiên cố như một căn hầm trú ẩn, yên tĩnh hơn nhiều thế giới bên ngoài. Và đây chính là điều kiện lý tưởng để trẻ phát triển. Đến thời điểm, phần "tiền-não-bộ" của phôi thai bé bỏng trong bụng bạn sẽ bung ra các nơ-ron thần kinh với tốc độ chóng mặt là 500 nghìn tế bào/phút. Tức là hơn 8 nghìn tế bào/giây, nhịp độ ấy sẽ duy trì ổn định suốt nhiều tuần liên tục. Quá trình này có thể quan sát được ngay từ tuần thứ ba của thai kỳ, và tiếp diễn đến giữa thai kỳ. Em bé có bộn bề công việc phải hoàn thành chỉ trong một khoảng thời gian ngắn ngủi! Một không gian thanh bình, không có sự can thiệp từ các bậc cha mẹ bỡ ngỡ chính là những gì trẻ cần.

Trên thực tế, một số nhà sinh học tiến hóa tin rằng đây chính là lý do tình trạng ốm nghén của loài người. Ốm nghén, có thể kéo dài cả tháng trời (thậm chí là hết cả thai kỳ đối với một số phụ nữ), khiến cho thai phụ phải gắn chặt với một chế độ ăn uống đơn điệu, nhạt nhẽo – kể cả cô ấy có ăn được nhiều đi chăng nữa. Ắt hẳn chính những cơn ốm nghén này đã giúp các thai phụ tiền bối tránh được các độc tố tự nhiên trong thức ăn có nguồn gốc từ thiên nhiên hoang dã, một thứ thực đơn ăn uống không qua kiểm soát của kỷ Pleistocene. Trạng thái mỏi mệt đi kèm cũng sẽ ngăn thai phụ tham gia các vận động có thể gây nguy hiểm, đe dọa đến thai nhi. Các nhà nghiên cứu giờ đây cũng cho rằng việc đó giúp cho em bé thông minh hơn. Một nghiên cứu đã theo sát nhóm trẻ có bà mẹ phải chịu các cơn buồn nôn và ói mửa trong thai kỳ. Khi bọn trẻ đến tuổi tới trường, 21% trong số đó đạt 130 điểm IQ, mức được coi là tài năng. Còn với trường hợp các bà mẹ không bị ốm nghén, chỉ 7% trẻ đạt thành tích cao như vậy. Các nhà nghiên cứu có hẳn một lý thuyết – vẫn còn đang trong giai đoạn chứng minh – xung quanh nguyên do tại sao. Hai hóc môn kích thích thai phụ ói mửa có

thể đóng vai trò như chất dưỡng thần kinh cho não bộ đang kỳ phát triển. Càng ói mửa nhiều, chất dưỡng càng nhiều; và qua đó, tác dụng lớn hơn với IQ. Bất kể lý do gì, dường như đứa trẻ sẽ làm mọi cách để bắt bạn phải để chúng được yên thân.

Chúng ta giỏi việc "để cho trẻ được yên thân" tới đâu – thời kỳ này hoặc bất cứ giai đoạn nào khác trong bụng mẹ? Không giỏi cho lắm. Hầu hết các bậc cha mẹ đều sôi sục quyết tâm làm gì đó để giúp trẻ, đặc biệt là luyện trí não. Ngành công nghiệp đồ chơi rất thính nhạy và đánh trúng tâm lý của các ông bố bà mẹ sốt ruột này với chiến lược duy nhất – tôi cam đoan – là trục lợi từ nỗi sợ hãi của những bậc cha mẹ thiện chí. Chú ý này, tôi sắp sửa giúp bạn tiết kiệm cả đống tiền đây.

THẦN KỲ: "ĐIỆN ĐÀM VỚI THAI NHI"

Vài năm trước, khi dạo trong một cửa hàng đồ chơi, tôi tình cờ bắt gặp tờ quảng cáo DVD thiết kế riêng cho trẻ sơ sinh và trẻ chập chững biết đi, gọi là Thần đồng (Baby Prodigy). Tờ rơi này nói: "Bạn có biết bạn hoàn toàn có thể giúp tăng cường quá trình phát triển trí não bé con? Ba mươi tuần đầu tiên của sự sống là giai đoạn mà não trẻ trải qua những giai đoạn tiến hóa then chốt nhất… Cùng chung sức, ta có thể giúp cho con yêu của bạn trở thành Thần đồng!" Đọc xong tôi giận sôi lên và giật phắt tờ rơi ấy ném ngay vào sọt rác.

Mớ lý thuyết lệch lạc này đã có cả một lịch sử lâu đời. Cuối thập niên 1970, Viện đại học Tiền sinh nở đã được lập ra tự xưng là sẽ đẩy mạnh khả năng chú ý, hiệu quả nhận thức và vốn từ vựng của trẻ, tất cả, trước khi trẻ chào đời. Đứa trẻ còn nhận được hẳn một tấm bằng tuyên bố em là "Trẻ em Siêu việt" sau khi ra đời nữa kia. Đến thập niên 1980 lại là thời hoàng kim của Pregaphone, một hệ thống phễu và loa được ca tụng rầm rĩ, được thiết kế để ấn vào bụng của thai phụ giọng nói của bà mẹ, nhạc cổ điển hay bất cứ thứ âm thanh thời thượng nào hòng nâng cao IQ của trẻ. Hàng loạt sản phẩm tương tự cũng thi nhau nối gót ra đời, với những chiêu quảng cáo cường điệu như là: "Hãy dạy bé đánh vần từ trong bụng mẹ!", "Hãy dạy con ngôn ngữ thứ hai trước khi chào đời!", "Nâng cao điểm số môn toán của trẻ nhờ vào nhạc cổ điển!" Nhạc Mozart thậm chí đã tạo nên cơn sốt, đến nỗi cho đến giờ bạn vẫn có thể còn nghe nói đến Hiệu ứng Mozart.

Mọi thứ cũng chẳng sáng sủa hơn chút nào vào thập niên 1990. Các cuốn

sách xuất bản trong thập kỷ này tích cực liệt kê những hoạt động hằng ngày dành cho các cặp vợ chồng sắp chào đón đứa con, với lời tuyên bố sẽ "nâng cao IQ của trẻ thêm 20 đến 30 điểm" và tăng cường khả năng chú ý của trẻ thêm "từ 10 đến 45 phút".
Ngày nay, chỉ cần bước vào một cửa hàng đồ chơi bất kỳ, bạn chắc chắn sẽ tìm ra ngay những sản phẩm đưa ra những tuyên bố tương tự. Hầu như không một lời khẳng định nào trong số này được kiểm nghiệm qua kinh nghiệm bản thân, nói gì đến các nghiên cứu khoa học của các chuyên gia trong ngành.
Cho nên hãy cho ngay tờ rơi ấy vào thùng rác.
Tin hay không, thì thực tế là không một thương phẩm nào từng được trưng ra theo cung cách đầy trách nhiệm kiểu có cơ sở khoa học (hay thậm chí là cung cách vô trách nhiệm kiểu có cơ sở khoa học) được chứng thực là giúp cải thiện hoạt động trí não của thai nhi. Không hề có kiểm nghiệm kiểu ngẫu nhiên trong đó biến số độc lập chính là ưu điểm hay khuyết thiếu trên chính đồ vật ấy. Chưa có nghiên cứu nghiêm túc nào chứng minh rằng dạy trẻ từ trong bụng mẹ sẽ giúp trẻ học tốt hơn sau này. Chưa một nghiên cứu các cặp song sinh bị chia tách ngay sau khi chào đời nào thử đưa ra phân tích riêng rẽ tác động của từng yếu tố bản chất và môi trường dưỡng dục tới sự hình thành nhân cách. Tương tự đối với sản phẩm "viện đại học trong tử cung", thậm chí nhạc Mozart trong bụng mẹ nữa.
Đáng buồn thay, những chuyện hoang đường tới tấp ùa vào khi thông tin thực tế quá ư ít ỏi, và đã lòe được không ít người. Sau từng ấy năm, những sản phẩm kiểu vậy vẫn cứ nhan nhản trên thị trường bủa vây các vị phụ huynh cả tin, dụ dỗ họ phải móc hầu bao ra mua về.
Thành thực mà nói, việc đổ xô vào sản xuất những sản phẩm mang tính thị trường làm giới nghiên cứu chúng tôi thất kinh. Nhất là khi chúng được mượn danh khoa học. Quả là tai hại. Các sản phẩm này gây chú ý rất lớn, chúng có thể làm lu mờ những khám phá thực sự có ý nghĩa. Bởi đúng là có những hoạt động mà các bậc sắp làm cha mẹ có thể làm để hỗ trợ quá trình phát triển nhận thức của đứa con đang thành hình trong tử cung. Chúng đã được kiểm nghiệm và đánh giá, với những kết quả được thảo luận trên các tập san khoa học uy tín. Để hiểu được giá trị của chúng, bạn cần biết ít nhiều thông tin xoay quanh quá trình phát triển não bộ bào thai. Khi đã có những kiến thức nhất định xem điều gì thực sự diễn ra ở đó, bạn

sẽ dễ dàng tự đánh giá được sản phẩm nào đã được quảng cáo thổi phồng thái quá.

BẮT ĐẦU NÀO!

Vai chính trong vở kịch nặn-thành-em-bé là một tinh trùng và một trứng cùng một bản tình ca. Khi hai tế bào này hợp lại với nhau, chúng bắt đầu sản sinh ra rất nhiều tế bào trong một khoảng không gian nhỏ hẹp. Bào thai người nhanh chóng có dạng hình của một trái dâu bé xíu. (Chính xác là như vậy, có một giai đoạn phát triển ban đầu được gọi là morula, tiếng La tinh, nghĩa là mulberry – quả dâu.) Quyết định đầu tiên mà trái dâu nhỏ của bạn đưa ra rất thực tế: quyết xem phần nào phát triển thành cơ thể, còn phần nào sẽ trở thành vỏ bọc che chở cho bé. Việc này diễn ra chớp nhoáng. Một số tế bào nhất định sẽ được giao nhiệm vụ xây dựng nơi ở, tạo nhau thai và màng ối – một bong bóng nước để bào thai ngụp lặn trong đó. Một số tế bào khác lại được giao nhiệm vụ tạo bào thai, tạo ra một nút của các mô bên trong, gọi là “khối nội bào”.

Chúng ta nên dừng lại và chiêm ngưỡng kỹ hơn giai đoạn này: khối nội bào ở giai đoạn này có chứa một tế bào về sau sẽ hình thành nên bộ não người. Thiết bị xử lý thông tin phức tạp bậc nhất đang trong quá trình hình thành. Và nó khởi đầu chỉ bằng một phần nhỏ so với kích cỡ ở giai đoạn nhắc tới ở cuối câu này.

Tôi đã nghiên cứu não bộ suốt hơn 20 năm trời, và vẫn chưa bao giờ hết ngạc nhiên về nó. Như nhà khoa học Lewis Thomas từng diễn tả trong cuốn Đời sống của một Tế bào: “Chỉ riêng sự tồn tại thuần túy của một tế bào như vậy thôi đã là một trong những điều gây rúng động nhất trên trái đất này rồi. Nó xứng đáng để người ta dành cả ngày trời, và chừng nào còn thức, tíu tít gọi cho nhau với vẻ trầm trồ vô biên, và không nói chuyện gì khác ngoài chuyện cái tế bào nhỏ bé ấy.”

Điều kỳ diệu chưa dừng lại đó. Nếu bạn được nhìn thấy cảnh tượng thực khi bào thai này bơi trong khối nước ối, bạn sẽ để ý thấy rằng khối nội bào thực sự đầy tế bào, chạy nhốn nháo xung quanh bào thai. Các tế bào tự sắp xếp vào ba tầng, hệt như một chiếc bánh kẹp pho mát. Phần vỏ bánh ở dưới cùng, gọi là nội bì, sẽ hình thành nên phần lớn các hệ thống tế bào lót cho các cơ quan và mạch của đứa trẻ. Tầng nhân bánh ở giữa – trung bì, hình thành nên các cơ, hệ hô hấp, hệ tiêu hóa và xương của trẻ. Lớp vỏ

bánh ở trên cùng là ngoại bì. Nó sẽ tạo thành da, lông tóc, móng chân móng tay và hệ thần kinh. Chính trong lớp ngoại bì này, tế bào tiền-não-bộ bé bỏng diệu kỳ của trẻ trú ngụ.

Quan sát gần hơn, bạn sẽ thấy một hàng tế bào tí hon hình thành ở phía trên của trung tâm vỏ bánh. Dưới đó, một ống hình trụ bắt đầu thành hình, dần dần sẽ phát triển dài ra nhờ sử dụng chính hàng tế bào phía trên làm hoa tiêu. Đây chính là ống thần kinh. Nó sẽ phát triển thành cột sống – cuối ống sẽ hình thành mông của trẻ, đầu kia sẽ trở thành não của trẻ.

Trường hợp có trục trặc

Ống thần kinh này phát triển đầy đủ hay không có ý nghĩa sống còn. Nếu không, trẻ có thể sẽ mắc tật lồi cột sống hay thậm chí là một khối u gần phần lưng dưới, chứng bệnh “nứt đốt sống”. Tệ hơn, trẻ sẽ phát triển với chiếc đầu không hoàn chỉnh, một chứng hiếm hoi có tên gọi “thiếu một phần não”.

Đây chính là lý do tại sao tất cả các cuốn sách về thời kỳ mang thai đều tích cực khuyến khích việc uống axít folic vitamin B tổng hợp: nó giúp định hình ống thần kinh hoàn chỉnh – ở cả phần đầu mút trên và đầu mút dưới. Những thai phụ nghe theo lời khuyên này và uống trong vài tuần đầu tiên của thai kỳ, thì khả năng phôi thai bị dị tật ống thần kinh so với những người không uống chất bổ sung này sẽ giảm tới 76%. Đây là việc đầu tiên bạn có thể làm để hỗ trợ cho sự phát triển trí não thai nhi.

Từ xưa đến nay, tất thảy những người sắp-làm-cha-làm-mẹ đều lo lắng không biết mọi thứ có phát triển đầy đủ hay không. Vào năm 1573, bác sĩ phẫu thuật người Pháp – Ambroise Paré đã liệt kê các yếu tố có thể gây ra dị tật bẩm sinh ở trẻ. “Có vài yếu tố sẽ gây ra những quái thai,” Paré viết trong cuốn Quái thai và Dị dạng. “Trước tiên là nhờ ơn Chúa lòng lành. Thứ hai, cơn thịnh nộ của Người. Thứ ba, lượng tinh trùng quá lớn. Thứ tư, lượng tinh trùng quá nhỏ.” Paré đưa ra giả thuyết rằng có một thứ dị tật bẩm sinh có thể nảy sinh từ chính dáng điệu kém tề chỉnh của bà mẹ (nàng ngồi bắt chéo chân quá lâu). Hay có thể gây ra bởi kích thước chật hẹp của tử cung; do quỷ quái yêu ma; hay do bãi nước bọt độc địa của một đám hành khất.

Những hiểu lầm tiền-khoa-học của Paré về sự phát triển của trí não trong tử cung là có thể tha thứ được. Đến ngay cả những đầu óc hiện đại ngày nay, đây vẫn là một thử thách phức tạp vô cùng và gần như bí hiểm.

Các nhà nghiên cứu ngày nay cũng rơi vào cảnh “không biết đằng nào mà lần” khi giải thích gần hai phần ba các loại dị tật bẩm sinh. Đúng là như vậy, chỉ một phần tư số dị tật sơ sinh được xác định là do trục trặc DNA riêng biệt. Một trong những lý do chúng ta chỉ biết quá ít như vậy là vì cơ thể của bà mẹ hóa ra lại có một bộ phận bảo đảm an toàn. Nếu xảy ra trục trặc trong quá trình phát triển thai nhi, cơ thể người mẹ thường cảm nhận được và chủ động gây sảy thai. Khoảng 20% số ca có thai có kết cục là hiện tượng sảy thai tự nhiên. Những độc tố từ môi trường mà chúng ta đã biết – những yếu tố mà con người có thể giám sát được – chỉ chiếm 10% các ca dị tật bẩm sinh quan sát được trong phòng thí nghiệm.

Một mạng lưới tế bào tinh vi, với điện xẹt lách ta lách tách

Thật may, phần lớn não bộ em bé đều thành hình ổn thỏa. Đầu mút “não bộ” trên ống thần kinh tiếp tục công trình kiến thiết của mình bằng việc tạo ra những chỗ phình tế bào trông giống như những hệ san hô phức hợp. Những chỗ phình này cuối cùng sẽ hình thành nên những khối cấu trúc lớn của não bộ. Trước tháng thứ nhất, tế bào tiền-não-bộ tí hon của trẻ đã phát triển thành một lực lượng hùng hậu, với quân số lên tới hàng triệu.
Đương nhiên, não bộ không hề phát triển một cách tách biệt. Vào khoảng tuần thứ tư, bào thai tạm thời trưng ra các khung mang, rất giống với khung mang cá. Những khung mang này nhanh chóng chuyển đổi thành các cơ mặt và kết cấu họng, cho phép em bé của bạn nói được. Tiếp theo, bào thai của bạn sẽ nhú ra một cái đuôi nhưng rất nhanh chóng, sẽ đảo ngược trình tự và tái hấp thu bộ phận này. Sự phát triển của con người chúng ta cũng có căn cội tiến hóa rất sâu xa, và chúng ta chia sẻ điều kỳ diệu này với tất cả các loài động vật có vú khác trên hành tinh này. Chỉ trừ một thứ.
Những chỗ phình ở đầu mút cuối ống thần kinh bào thai sẽ trở thành một bộ não to lớn và siêu thông minh – có thể là bộ não nặng nhất tính theo tỉ trọng với cơ thể – từng tồn tại trên hành tinh này. Bộ phận khổng lồ này được tạo thành từ một “mạng nhện” tế bào tinh vi, với những tia chớp điện lách ta lách tách. Ở đây, có hai loại tế bào đóng vai trò quan trọng. Loại thứ nhất – tế bào thần kinh đệm (glial cell) tạo thành 90% tế bào não bên trong đầu của trẻ. Chúng tạo thành hình cho não bộ và giúp các nơ-ron thần kinh xử lý thông tin chính xác. Ấy là một cái tên rất hay; glial là một từ tiếng Hy Lạp, nghĩa là glue (keo dính). Loại tế bào thứ hai chính là tế bào thần kinh, vốn rất quen thuộc. Mặc dù gánh vác phần rất lớn trong việc tư duy của

trẻ, các nơ-ron lại chỉ chiếm chừng 10% trong tổng số tế bào não của trẻ. Có lẽ từ đây, ta mới có một thứ suy nghĩ hoang đường, đó là con người chỉ sử dụng có 10% trí não của mình thôi.

Một tế bào thần kinh, 15 nghìn kết nối

Vậy làm thế nào các tế bào trở thành não bộ? Các tế bào của bào thai được sản xuất thành các nơ-ron thông qua một quy trình được gọi là phát sinh thần kinh (neurogenesis). Đây chính là thời điểm mà trẻ sẽ muốn được để yên thân, nửa đầu của thai kỳ. Và rồi, ở nửa sau của thai kỳ, các nơ-ron sẽ di chuyển đến một khu vực trú ẩn cố định và bắt đầu mắc nối với nhau. Quá trình này được gọi là quá trình hình thành khớp thần kinh (sypnatogenesis).

Sự di trú của tế bào luôn gợi cho tôi nghĩ đến cảnh những con chó săn đột nhiên được thả xuống từ thùng xe của vị cảnh sát trưởng để đánh hơi hiện trường vụ án. Các nơ-ron thần kinh xổ ra khỏi chiếc lồng là lớp ngoại bì, trườn bò lên nhau, khụt khịt đánh hơi các tín hiệu tế bào, ngưng lại, thử những đường khác, trượt đi, rồi chạy tán loạn trong bộ não đang phát triển. Cuối cùng chúng dừng lại, chúng đã đến được điểm đích có thể đã được lập trình từ trước trong những cái đầu tế bào của mình. Chúng quan sát chung quanh các hố tế bào mới và gắng móc nối với các láng giềng mới mẻ. Khi chúng kết nối, những khoảng trống tí xíu, sống động giữa các tế bào thần kinh được tạo ra, gọi là khớp thần kinh (synapse, xuất phát từ thuật ngữ sypnatogenesis). Các tín hiệu điện nhảy giữa những khoảng trống trơn này, cho phép liên lạc thần kinh. Bước cuối cùng này chính là phần công việc thực sự trong quá trình phát triển não bộ.

Hình thành khớp thần kinh là một quá trình kéo dài, vì một nguyên cớ rất dễ hiểu: nó cực kỳ phức tạp. Một nơ-ron thần kinh đơn lẻ trung bình phải tạo ra 15 nghìn liên lạc với "dân bản địa" trước khi công việc kết nối xong xuôi. Một số nơ-ron còn phải tạo ra hơn 100 nghìn kết nối. Điều đó đồng nghĩa với việc não bộ của trẻ phải buộc vào tới 1,8 triệu mối nối mới mỗi giây để tạo thành não bộ hoàn chỉnh. Rất nhiều nơ-ron không bao giờ hoàn thành cả quá trình này. Cũng giống loài cá hồi sau khi giao hợp, chúng chỉ đơn giản là chết đi.

Kể cả với tốc độ kinh hồn như thế này, não bộ của thai nhi cũng chưa thể hoàn thiện khi đến thời hạn chào đời. Khoảng 83% quá trình hình thành khớp thần kinh vẫn tiếp tục sau khi bé ra đời. Thật đáng ngạc nhiên, bộ não của con gái bạn sẽ chưa kết thúc công việc mắc nối cho tới khi cô nàng

bước vào ngưỡng 20 tuổi. Bộ não của các cậu con trai còn mất nhiều thời gian hơn thế. Ở người, bộ não chính là cơ quan cuối cùng hoàn thiện quá trình phát triển.

KHI NÀO BÉ NGHE THẤY VÀ NGỬI THẤY BẠN?

Mục đích của quá trình sản xuất thần tốc này chính là xây dựng một bộ não đầy đủ chức năng, bộ não có thể tiếp nhận và phản ứng với các tín hiệu đầu vào. Vậy nên với các ông bố bà mẹ tò mò, câu hỏi lúc này sẽ là: Thế thì bào thai nhận biết được gì, và khi nào chúng biết được? Khi nào thì bé cưng của bạn có thể cảm nhận, nói được hay gõ lên bụng bạn?

Nguyên tắc phải ghi nhớ ở đây là: Bộ não dành nửa đầu thai kỳ để gây dựng cơ sở giải phẫu thần kinh của mình, nó vui sướng tảng lờ hầu hết sự can thiệp của cha mẹ. (Tôi chỉ đang nói đến những kiểu can thiệp với dụng ý tốt thôi. Các chất gây nghiện, bao gồm cả thức uống có cồn và nicotine, rõ ràng có thể ảnh hưởng xấu tới não của bé trong thai kỳ.) Nửa sau của thai kỳ lại là chuyện khác. Quá trình phát triển não bộ chuyển từ phát sinh thần kinh là chủ yếu sang tập trung tạo các khớp thần kinh. Giai đoạn này, bào thai bắt đầu nhạy cảm hơn với thế giới bên ngoài. Việc mắc nối giữa các tế bào lúc này chịu nhiều ảnh hưởng từ bên ngoài – trong đó có cả chính bạn – hơn hẳn quá trình sáng tạo chính bản thân nó trước đó.

Các giác quan phát triển một cách có chiến lược

Vậy bé xây dựng hệ thống giác quan của não như thế nào? Cứ hỏi các vị chỉ huy lính dù là biết ngay. Họ sẽ kể cho bạn biết là muốn đánh trận thắng lợi cần trải qua ba bước: nhảy dù vào địa hạt quân thù, chiếm cứ những vị trí trọng yếu, sau đó liên lạc về căn cứ. Quy trình này sẽ giúp đài chỉ huy trung tâm theo sát được thông tin về quá trình chiếm đánh lẫn nhận định tình huống để có cơ sở đưa ra quyết định hành động tiếp theo. Quá trình hình thành hệ thống giác quan của não bộ cũng diễn ra tương tự.

Giống như lính dù chiếm cứ lãnh địa của quân địch, các tế bào thần kinh cũng chiếm cứ một khu vực nhất định trong não bộ và xác lập các căn cứ giác quan, tai để nghe, mũi để ngửi. Một khi đã chiếm được căn cứ, các tế bào này sẽ thiết lập những mối nối kết giúp chúng liên hệ được với các cấu trúc chỉ huy và kiểm soát nhận thức cũng đang lớn lên dần trong não bộ. (Trong thế giới thực bên trong não bộ, có rất nhiều đài chỉ huy trung tâm.) Những cấu trúc đóng vai trò như các CEO này – những bộ phận đem

lại cho con người khả năng nhận thức, đang mải mê chiếm cứ các địa hạt, hệt như những anh lính dù. Và đó là một vài trong số những khu vực mắc nối hoàn thiện cuối cùng trong tử cung. Điều này đồng nghĩa với việc các tế bào thần kinh nối với mắt, tai hoặc mũi có thể nhận được tín hiệu báo bận khi chúng báo cáo lại về căn cứ trung tâm. Do độ trễ này, một vài phần trong não trẻ có thể phản ứng với các kích thích giác quan trước khi em bé thực sự nhận biết được kích thích.

Nhưng khi đã bắt được các tín hiệu đầu vào như âm thanh và mùi, tức là vào thời điểm bắt đầu giai đoạn sau của thai kỳ, trẻ sẽ phối hợp nhịp nhàng chuẩn xác với những kích thích này. Và trẻ nhớ được, trong tiềm thức. Đôi khi, việc ấy gây khiếp sợ, giống như những gì nhạc trưởng Boris Brott đã khám phá ra vào một ngày nọ.

Bào thai có thể nhớ được

“Con biết trước từng nốt nhạc!” Brott thốt lên với mẹ. Khi ấy, Brott đứng trên bục chỉ huy một dàn giao hưởng, điều khiển dàn nhạc chơi một tác phẩm lần đầu tiên, và nghệ sĩ cello bắt đầu kéo đàn. Ông lập tức biết rằng mình đã từng nghe tác phẩm này. Không phải là kiểu nhớ lại một tác phẩm nào đó đã bị quên lãng: Brott có thể dự đoán chính xác xem tiếp theo sẽ là tiết nhạc nào. Ông còn tiên liệu được toàn bộ tác phẩm trong suốt phiên tập dượt; biết phải chỉ huy ra sao kể cả khi bỗng nhiên bị lỡ mất một chỗ nào đó trong tác phẩm.

Sợ run người, ông gọi ngay cho mẹ mình, một nghệ sĩ cello chuyên nghiệp. Bà hỏi tên tác phẩm, rồi phá lên cười. Đó chính là tác phẩm bà đã tập khi đang mang thai Boris Brott. Cây đàn cello tì vào phần giữa bụng bầu của bà ở cuối thai kỳ, chiếc bụng bầu khi đó là một khối cấu trúc chứa đầy những dòng chảy dẫn thanh, hoàn toàn đủ khả năng tiếp nhận các thông tin âm nhạc cho cậu con trai sắp chào đời của bà. Còn não bộ đang phát triển của cậu bé thì đủ tinh nhạy để ghi nhớ những ký ức âm nhạc. “Tất cả những bản nhạc mà tôi quen thuộc ấy đều là những tác phẩm mà mẹ chơi khi đang mang bầu tôi,” về sau Brott đã giãi bày trong một cuộc phỏng vấn. Một điều phi thường xảy ra với một cơ quan còn chưa được 0 tuổi.

Đây chỉ là một trong vô vàn ví dụ chứng minh rằng ngay từ khi còn nằm trong bụng mẹ, em bé đã có thể tiếp nhận các thông tin từ thế giới bên ngoài. Thậm chí, những gì bạn ăn và ngửi cũng có thể gây tác động đến nhận thức của trẻ sơ sinh (chúng ta sẽ thấy dưới đây). Đối với một em bé

mới chào đời, những thứ như vậy chẳng khác gì những tiện nghi gia đình quen thuộc.
Các giác quan của trẻ – xúc giác, thị giác, thính giác, khứu giác, thăng bằng, vị giác – bắt đầu thực hiện chức năng từ trong bụng mẹ, cụ thể như sau:
Xúc giác: 4 tuần
Một trong những giác quan đầu tiên chính thức đi vào kết nối là xúc giác. Bào thai chừng 1 tháng tuổi đã cảm nhận được những động chạm lên mũi và môi. Khả năng này nhanh chóng lan rộng; gần như toàn bộ bề mặt da bắt đầu mẫn cảm với các động chạm khi bước vào 12 tuần tuổi.
Tôi đã chứng kiến điều này khi vợ tôi trong giai đoạn ba tháng cuối của thai kỳ lúc mang bầu cậu con trai út. Thằng bé hiếu động lắm, và nhiều lần tôi chính mắt trông thấy thứ gì đó như là một cái vây cá mập gồ lên di chuyển dọc theo bụng vợ tôi, vồng lên, rồi lặn xuống. Tôi dựng cả tóc gáy, nhưng thấy thú vị kinh khủng. Nghĩ là đấy có thể là chân của anh chàng bé bỏng, tôi thử chạm vào chỗ gồ lên khi nó xuất hiện vào một buổi sáng nọ. Chỗ gồ đó lập tức "đá" lại (!), làm cả hai vợ chồng phải la lên phấn khích. Nếu thử làm việc này trong nửa đầu thai kỳ, bạn sẽ chẳng thu được kết quả gì đâu. Phải đến tháng thứ năm kể từ thời điểm thụ thai, trẻ mới có thể thực sự trải nghiệm những động chạm này giống như cách tôi hay bạn vẫn nhận biết. Đó là khi não của trẻ đã phát triển "bản đồ cơ thể" – những đại diện thần kinh tí hon cho toàn bộ cơ thể của bé.
Thời điểm bắt đầu ba tháng cuối, một bào thai đã sẵn sàng thể hiện những hành vi né tránh (ví dụ, cố bơi đi khi có đầu kim tới gần để làm sinh thiết). Từ hiện tượng này, ta có thể kết luận rằng trẻ có thể cảm nhận được cảm giác đau, mặc dù không thể nào đo đạc chính xác được.
Đến thời điểm này, bào thai có vẻ cũng nhạy cảm với nhiệt độ. Nhưng các biểu đồ nối mạch chuyên trách về cảm nhận nhiệt độ vẫn chưa hoàn thiện khi trẻ chào đời, và chỉ phát triển đầy đủ nhờ những trải nghiệm thực tế với thế giới bên ngoài. Trong hai trường hợp lạm dụng trẻ em không có liên quan gì đến nhau, một cậu bé người Pháp và một cô bé người Mỹ đã bị giam kín suốt nhiều năm trời. Cả hai đứa trẻ đều thiếu hụt khả năng phân biệt giữa nóng và lạnh đến mức kỳ dị. Cô bé không bao giờ ăn mặc cho thích hợp với thời tiết, kể cả lúc bên ngoài trời lạnh cóng. Còn cậu bé thì vẫn thường lôi khoai tây ra khỏi bếp lửa đang cháy phừng phừng chỉ bằng bàn tay trần, không hề hay biết gì sự sai biệt về nhiệt độ. Chúng ta không

biết chính xác tại sao. Nhưng chúng ta biết rằng xúc giác luôn đóng vai trò cực kỳ quan trọng với sự phát triển của trẻ sau khi sinh.

Thị giác: 4 tuần

Liệu em bé có nhìn thấy gì trong tử cung không? Câu này thật khó trả lời, bởi thị giác vốn là giác quan phức tạp nhất của con người.

Thị giác bắt đầu phát triển từ khoảng tuần thứ tư sau thời điểm thụ thai, thai nhi hình thành hai chấm mắt tí hon trên hai phía của đầu. Những khối dạng hình cốc trong hai chấm này sẽ nổi lên rất nhanh, trong đó một phần sẽ hình thành thấu kính của mắt. Sau đó, các dây thần kinh thị giác sẽ trườn lên từ phía sau những con mắt nguyên thủy này, gắng sức chạm tới phía sau đầu và kết nối với các khu vực về sau sẽ hình thành nên vỏ não thị giác. Các tế bào ở phần vỏ não cũng rất tất bật hoạt động, chuẩn bị sẵn sàng để chào đón những kẻ lữ hành mang tên tế bào thần kinh và kết mối thuyền hội. Tam cá nguyệt thứ hai và thứ ba tràn ngập những cuộc đón rước tế bào thần kinh đông đúc trong các khu vực này, một khối lượng tương đối những cuộc tử vong của tế bào, và rất nhiều những ghép nối phát tiếng kêu lách tách. Đến thời điểm này, bộ não hình thành khoảng 10 triệu khớp nối thần kinh mới mỗi ngày. Chắc bạn sẽ nghĩ ngay là hẳn em bé phải mắc chứng đau nửa đầu mất!

Kết quả sau tất cả các hoạt động này là hình thành hệ mạch thần kinh cần thiết để khống chế việc chớp mắt, co giãn đồng tử hay dõi theo các vật thể chuyển động đã xuất hiện từ trước khi bé chào đời. Các thí nghiệm đã chứng minh rằng bào thai bước vào tam cá nguyệt thứ ba sẽ chuyển động hoặc thay đổi nhịp tim, hoặc cả hai, để phản ứng lại một luồng sáng mạnh chiếu vào tử cung. Nhưng phải mất rất nhiều thời gian mới có thể thiết lập được đầy đủ các hệ mạch thực hiện chức năng, vậy nên bé cần tới hơn chín tháng để hoàn thành công việc. Trong một năm sau khi bé ra đời, mỗi ngày, bộ não vẫn sẽ tiếp tục hình thành tới 10 triệu khớp nối thần kinh mới. Trong khoảng thời gian đó, bộ não sử dụng chính các trải nghiệm thị giác ngoại vi để giúp bộ não hoàn thành các kế hoạch xây dựng bên trong.

Thính giác: 4 tuần

Nếu bây giờ bạn bảo với tôi rằng một thông tin khoa học quan trọng sắp được phát hiện, nhờ vào sự kết hợp của số lần mút núm vú cao su của trẻ khi nghe đọc cuốn Con mèo trong chiếc mũ (The Cat in the Hat), tôi sẽ gợi ý ngay là có khi bạn phải xem lại đầu óc của mình cũng nên. Nhưng đây chính xác là những gì đã diễn ra hồi đầu thập niên 1980. Trong suốt sáu

tuần cuối của thai kỳ, các thai phụ trong một nghiên cứu nọ được đề nghị đọc cuốn sách của tác giả Dr. Seuss thật lớn, hai lần một ngày. Như vậy, sau sáu tuần, tổng thời gian bào thai nghe câu chuyện là 5 tiếng đồng hồ. Sau khi chào đời, trẻ được cấp cho chiếc núm vú giả nối với một cỗ máy đo cường độ và số lần mút. Cường độ và tần suất có thể được sử dụng để đánh giá xem bé sơ sinh có nhận ra thứ gì đó không (một dạng đối sánh mẫu). Sau đó, các bé được nghe các băng ghi âm giọng mẹ đọc cuốn Con mèo trong chiếc mũ, hoặc một câu chuyện khác, hoặc không được nghe truyện nào cả. Tần suất và kiểu mút được đo đạc tại mọi thời điểm. Những gì các nhà nghiên cứu tìm ra thật đáng kinh ngạc. Những em bé đã từng nghe truyện của Dr. Seuss từ trong bụng mẹ có vẻ đã nhận ra, và tỏ ra thích thú với băng có giọng mẹ mình đọc cuốn Con mèo trong chiếc mũ. Các bé mút núm vú giả theo một dạng nhất định, bắt nguồn từ cách bà mẹ đọc cuốn Con mèo trong chiếc mũ, điều này không xảy ra khi đọc cuốn sách khác hay không đọc cuốn truyện nào cả. Trẻ nhận ra những trải nghiệm thính giác trong bụng mẹ trước đây.

Giờ đây chúng ta đã biết rằng nhận thức thính giác của trẻ bắt đầu từ sớm hơn rất nhiều so với kết quả từ thí nghiệm này. Các lớp mô liên quan đến việc nghe có thể được quan sát chỉ bốn tuần sau thời điểm thụ thai. Thính giác khởi đầu với sự nhú lên của hai khối cấu trúc, trông giống như hai cụm xương rồng sa mạc nảy ra từ hai bên đầu của trẻ. Chúng được gọi là túi thính giác nguyên thủy và sẽ hình thành nên phần lớn dụng cụ thính giác của bé. Khi địa hạt này đã được thiết lập, các tuần tiếp sau đó sẽ được dành vào việc "gây dựng nhà cửa", từ những sợi lông trông giống các sợi râu tí hon cho đến các ống mà chúng bám vào, nom hệt như là vỏ ốc sên vậy. Vậy đến lúc nào những khối cấu trúc này mới móc nối vào phần còn lại của não, để trẻ có thể nghe thấy được? Đến giờ thì câu trả lời đã rất quen thuộc: tận đến thời điểm bắt đầu tam cá nguyệt thứ ba. Bước vào tháng thứ sáu, bạn có thể đem đến một âm thanh nào đó cho bào thai trong tử cung (chủ yếu là tiếng lách cách) và ngỡ ngàng lắng nghe não bộ tí hon kia yếu ớt gửi lại những phản ứng kiểu tia điện lẹt xẹt! Đến tháng sau đó, kiểu gọi-và-trả-lời bằng tiếng lách tách này không chỉ gia tăng về mật độ, mà còn cả về tốc độ phản ứng nữa. Thêm một tháng nữa hoặc hơn, mọi thứ đã thay đổi. Giờ thì bạn đã có hẳn một em bé tiền sơ sinh không chỉ nghe được, hồi đáp được, mà còn có thể phân biệt được giữa rất nhiều âm thanh giọng nói, như là "a" khác với "e", hay "ba" khác với "bi". Một lần nữa, chúng ta

lại chứng kiến chiến lược của lính dù: trước tiên là thiết lập địa hạt, sau đó là kết nối mọi thứ về đài chỉ huy trung tâm.
Bé có thể nghe thấy giọng của mẹ trong tử cung từ cuối tam cá nguyệt thứ hai, và đến thời điểm chào đời, bé thích giọng nói ấy hơn những giọng nói khác. Và khi ra đời, bé phản ứng đặc biệt mạnh mẽ nếu giọng mẹ được làm nghẹt, tái tạo môi trường siêu thanh trong tử cung. Bé thậm chí còn phản ứng trước các chương trình truyền hình mà mẹ thường xem khi bé còn là một bào thai. Trong một thí nghiệm vui nhộn nọ, người ta cho các bé trong bụng mẹ nghe đoạn điệp khúc quảng cáo trước một bộ phim tình cảm trên truyền hình. Khi những em bé này ra đời, chúng thôi khóc ngay giây phút được nghe thấy điệp khúc ấy. Các bé sơ sinh có ký ức mạnh mẽ về những âm thanh mà chúng từng nghe thấy khi nằm trong bụng mẹ vào giai đoạn cuối của thai kỳ. Cho các bé tiếp xúc với những âm thanh vỗ về quen thuộc sau khi chào đời chính là một cách xoa dịu việc bước vào cuộc sống trên hành tinh lạnh lẽo và xa lạ này của bé.
Khứu giác: 5 tuần
Điều tương tự cũng chính xác với khứu giác. Chỉ năm tuần sau thời điểm thụ thai, bạn đã có thể thấy được quá trình mắc nối khứu giác phức tạp trong não bộ. Nhưng, cũng giống với các giác quan khác, tuy bộ máy đã có ở đó, việc nhận thức cũng không thể sẵn sàng ngay. Trong khoảng giữa tháng thứ hai đến tháng thứ sáu trong tử cung, bé bị cản trở bởi một cái mũi bị nghẽn đặc. Các khoang mũi bị lấp đầy bằng một cái nút mô khổng lồ, nhiều khả năng sẽ ngăn trở nhận thức khứu giác dù là dạng nào đi chăng nữa. Tất cả những điều đó sẽ biến đổi trong tam cá nguyệt thứ ba. Nút mô được thay thế bằng nước nhầy ở mũi (màng nhầy) – và rất nhiều tế bào thần kinh đã mắc nối chính xác với các khu vực nhận thức trên não bộ. Nhau thai của bà mẹ lúc này cũng bớt đỏng đảnh kén chọn, cho phép thêm nhiều mùi vị đi vào tử cung. Do những biến đổi về mặt sinh học này, thế giới khứu giác của trẻ sau tháng thứ sáu của thai kỳ bỗng trở nên phong phú và phức tạp hơn. Em bé của bạn có thể ngửi thấy mùi nước hoa bạn dùng, bé còn phát hiện ra cả mùi tỏi trên bánh pizza bạn vừa mới ăn.
Khi mới chào đời, trẻ thực sự thích những mùi này hơn. Hiện tượng “ưu ái” ấy được gọi là “gán nhãn khứu giác”. Đây chính là cơ sở dẫn tới một lời khuyên kỳ quặc: Ngay sau khi trẻ ra khỏi bụng mẹ, phải xoa trẻ bằng chính dịch thể màng ối trước khi tắm cho trẻ bằng xà phòng và nước. Làm vậy sẽ xoa dịu, khiến trẻ bình tâm hơn, các nghiên cứu đã chứng minh điều

đó. Tại sao? Cũng giống như âm thanh, mùi vị nhắc trẻ nhớ về một tổ ấm thư thái mà bé vừa mới trú ngụ trong suốt chín tháng vừa qua. Đó là bởi mùi và một số dạng hồi ức khác hình thành nên những liên kết thần kinh mạnh mẽ trong não bộ con người. (Đúng là như vậy, rất nhiều bà mẹ có thể xác định được ngay bé sơ sinh của mình chỉ dựa vào mùi.)

Thăng bằng: 6 tuần

Bạn có thể thử một thí nghiệm nhỏ này ở nhà với trẻ sơ sinh dưới năm tháng tuổi. Đặt bé nằm ngửa. Sau đó nhẹ nhàng nâng hai chân, hoặc hai tay, sau đó thả tay/chân bé ra. Tay bé sẽ vung ra hai bên, ngón tay cái gập lại, lòng bàn tay giơ lên, vẻ mặt kinh ngạc. Đây được gọi là Phản xạ Moro. Bạn cũng có thể thường xuyên quan sát được Phản xạ Moro trong tử cung khi thai ở tháng thứ tám. Nếu bạn đang đọc sách trên chiếc giường êm ái của mình, nào, thử lăn mình một cái; nếu bạn đang ngồi, thử đứng lên. Bạn cảm thấy thứ gì đó đột ngột chưa? Một bào thai đã có thể thực hiện một phản xạ Moro đầy đủ khi còn nằm trong bụng mẹ. Những hành động kiểu này thường kích thích trẻ.

Phản xạ Moro là bình thường và vẫn hay xảy ra khi một em bé kinh ngạc, đặc biệt là khi bé cảm nhận được rằng nó đang ngã xuống. Người ta tin rằng đây chính là một phản ứng tự nhiên trước nỗi sợ mà con người có được. Và việc một đứa trẻ có được phản xạ này là rất quan trọng. Sự thiếu hụt một phản xạ Moro đầy đủ có thể là dấu hiệu của một chứng rối loạn thần kinh nào đó. Các bé cần phải thực hiện được phản xạ này trong vòng năm tháng đầu tiên sau khi chào đời. Tuy vậy, nếu sau tháng thứ năm, bé vẫn duy trì phản xạ này thì cũng có thể là dấu hiệu của rối loạn thần kinh. Phản xạ Moro chứng minh rằng phần lớn khả năng của các dây thần kinh vận động (quán xuyến vận động) và tiền đình (giúp giữ thăng bằng) đã được xác lập từ khi thai nhi được tám tháng. Năng lực tiền đình cho phép các cơ kết nối liên tục với đôi tai, và tất cả được điều động dưới sự chỉ huy của não bộ. Bạn sẽ cần đến dạng thức tương đối tinh vi của liên lạc này mới có thể thực hiện được phản xạ Moro.

Tất nhiên, không có chuyện ngay từ đầu em bé trong bào thai đã đủ sức thực hiện cả một bài thể dục hết tốc lực. Nhưng bé có thể "đẩy nhanh", thể hiện bằng việc rung các chi trong bào thai, vào thời điểm sáu tuần sau khi thụ thai (mặc dù thường thì bà mẹ vẫn chưa cảm thấy gì, cho tới năm tuần sau đó). Vận động này là hết sức quan trọng. Nó phải diễn ra, nếu không, các khớp của em bé sẽ không thể phát triển đầy đủ. Đến khoảng giữa tam

cá nguyệt thứ ba, em bé đã hoàn toàn có khả năng chủ động điều khiển cơ thể mình thực hiện một loạt các động tác phối hợp.
Vị giác: 8 tuần
Các mô trung chuyển vị (“cảm thụ vị giác”) vẫn chưa nổi lên khỏi chiếc lưỡi bé xíu của bào thai, cho tới tận tuần thứ tám sau thời điểm thụ thai. Đương nhiên, điều đó không có nghĩa là bé đã có được khả năng nếm một vị gì đó ở thời điểm này. Việc ấy phải chờ tới tam cá nguyệt thứ ba. Một lần nữa, chúng ta lại thấy mô hình tiếp-thu-trước-khi-nhận-biết của quá trình phát triển giác quan xuất hiện ở đây.
Vào thời điểm đó, bạn có thể quan sát thấy một số hành vi tương tự như người lớn chúng ta. Bé con ở tam cá nguyệt thứ ba thay đổi kiểu nuốt mỗi khi mẹ bé ăn thứ gì đó ngọt: bé nuốt nhiều hơn. Các thành phần dậy mùi thơm trong chế độ ăn của bà mẹ đi qua nhau thai và truyền vào nước ối, dung dịch mà bé ở tam cá nguyệt thứ ba nuốt vào với lượng một lít mỗi ngày. Tác động này mạnh mẽ tới mức những gì bạn ăn vào giai đoạn cuối của thai kỳ có thể ảnh hưởng tới sở thích thực phẩm của con bạn.
Trong một công trình nghiên cứu, các nhà khoa học đã tiêm nước táo ép vào tử cung của chuột đang mang thai. Khi chuột con ra đời, chúng thể hiện hứng thú ghê gớm đối với nước táo ép. Sự ưu ái vị giác tương tự cũng xảy ra với con người. Các bà mẹ uống nhiều nước cà rốt ép ở những giai đoạn sau của thai kỳ cũng sinh ra những đứa con thích nước cà rốt ép. Việc này được gọi là “lập trình vị giác”, bạn có thể thực hiện điều này thật sớm, ngay khi trẻ mới chào đời. Các bà mẹ cho con bú ăn nhiều đậu xanh và lê trong khi nuôi con cũng sản sinh ra những đứa trẻ sau khi cai sữa có cùng sở thích như vậy.
Rất có thể, bất cứ thứ gì đi qua nhau thai cũng kích thích một sở thích nào đó.

QUY LUẬT CÂN BẰNG

Từ xúc giác cho tới khứu giác, thính giác và thị giác, trẻ có đời sống tinh thần mỗi lúc càng thêm chủ động hơn ngay trong tử cung. Việc đó nói lên điều gì với những bậc cha mẹ quá ư háo hức được góp phần hỗ trợ vào sự phát triển đó? Nếu như các kỹ năng vận động quan trọng đến thế, liệu các bà mẹ tương lai có nên nhào lộn cứ 10 phút một lần để thúc đẩy Phản xạ Moro của đứa trẻ nhỏ bé còn đang nằm trong tử cung? Nếu như sở thích ăn

uống được thiết lập ngay trong dạ con, liệu các bà mẹ tương lai có nên theo chế độ ăn chay ở nửa cuối thai kỳ nếu họ muốn con mình sẽ ăn hoa quả và rau xanh? Và liệu có hiệu quả nào, vượt trên cả việc hình thành những sở thích tiềm tàng, nằm trong việc nhồi nhạc Mozart và truyện Con mèo trong cái mũ vào não bộ của đứa trẻ sắp sửa chào đời?

Quá dễ để đưa ra suy đoán này nọ. Thế nên, đây là một lời cảnh tỉnh của tôi: Những nghiên cứu này chỉ thể hiện một khía cạnh kiến thức đã được biết rõ, và chuyện diễn dịch thái quá ý nghĩa của những số liệu này rất dễ xảy ra. Tất cả những gì đã đề cập ở trên đều là các vấn đề nghiên cứu lý thú. Nhưng các số liệu ngày nay vẫn chưa đủ thuyết phục để giải quyết toàn bộ bí ẩn xung quanh đời sống tinh thần thuở sơ khởi. Chúng chỉ mới đủ để hé lộ mà thôi.

Vừa vặn

Đặc tính sinh học của quá trình phát triển não bộ của trẻ sơ sinh khiến tôi nhớ đến truyện cổ tích Cô bé tóc vàng Goldilocks và Ba con gấu. Câu chuyện kể về một cô bé tóc vàng lẻn vào và chủ định phá hoại căn lều vắng chủ của gia đình gấu. Cô bé thử hết thứ này đến thứ nọ và bình phẩm về mọi thứ từ bát ăn cháo, ghế đến giường của các con gấu. Goldilocks không thích đồ của Gấu Bố hay Gấu Mẹ; vì chúng đều quá khổ. Nhưng đồ của Gấu Con thì “vừa vặn”, từ nhiệt độ, sự chắc chắn cho đến sự ấm áp, thoải mái của chiếc giường. Như các câu chuyện cổ tích khác, truyện cổ này có rất nhiều dị bản, trong đó nhân vật chính thay đổi liên tục. Lúc là một con cáo (phiên bản cũ của Goldilocks), lúc lại hóa một bà già cáu bẩn, đột nhập vào căn lều của đàn gấu và dùng thử đồ vật của ba con gấu đực (phiên bản in đầu tiên, tác giả là nhà thơ Robert Southey hồi thế kỷ XIX); thậm chí một số nhà nghiên cứu văn học sử cho rằng Southey đã vay mượn từ câu chuyện về nàng Bạch Tuyết, người đã lén trốn vào căn nhà của các chú lùn, nếm thức ăn của họ, ngồi trên ghế của họ và rồi ngủ thiếp đi ngay trên giường của họ. Ngay cả với phiên bản cô bé tóc vàng, tên của cô gái cũng mỗi bản một khác, nào là Tóc Bạc, Khóa Bạc và Tóc Vàng. Chỉ duy nguyên tắc “vừa vặn” là được bảo lưu xuyên suốt.

Rất nhiều sinh vật sở hữu đặc tính “vừa vặn”, khắc sâu trong đặc tính sinh học của mình, đến nỗi các nhà khoa học đã đặt cho hiện tượng này một cái tên tương đối phi khoa học: Hiệu ứng Goldilocks. Sở dĩ hiện tượng này phổ biến là do sự sinh tồn sinh học trong thế giới khắc nghiệt đòi hỏi quy luật cân bằng giữa các nguồn lực đối nghịch. Quá ít hoặc quá nhiều một

yếu tố nào đó, ví như nhiệt lượng hoặc nước, đều làm tổn thương hệ thống sinh học, trong khi chúng nhất thiết phải duy trì tình trạng “cân bằng nội môi ”. Một bản miêu tả được coi là đầy đủ về quy trình sinh học đều bao gồm nguyên tắc “vừa vặn” này.

BỐN YẾU TỐ ĐÃ ĐƯỢC MINH CHỨNG CÓ HỖ TRỢ CHO TRÍ NÃO CỦA TRẺ

Các hành vi đã được chứng minh có hỗ trợ và thúc đẩy sự phát triển não bộ trong tử cung – và đặc biệt quan trọng trong nửa sau của thai kỳ – đều tuân thủ nguyên tắc Goldilocks. Chúng ta sẽ xem xét bốn quy luật cân bằng sau:

- Cân nặng
- Dinh dưỡng
- Tâm trạng căng thẳng
- Luyện tập

Và không hề có cái gì gọi là “điện đàm với thai nhi” cả.

1. Tăng cân vừa đủ

Bạn đang mang bầu, vậy nên bạn phải ăn nhiều lên. Và nếu không ăn uống thái quá, bạn sẽ nuôi dạy được một đứa trẻ thông minh hơn. Tại sao như thế? Chỉ số thông minh của em bé là một hàm số liên quan đến thể tích não. Kích thước não bộ quyết định tới 20% điểm số IQ của bé (đặc biệt là phần vỏ não trước, ngay phía sau trán). Thể tích não bộ còn liên quan đến cân nặng của trẻ lúc chào đời, đồng nghĩa với việc, xét ở mức độ nào đó, em bé to hơn là em bé thông minh hơn.

Nguồn nhiên liệu thức ăn giúp tạo ra một em bé lớn hơn. Trong khoảng giữa tháng thứ tư và thời điểm lâm bồn, bào thai trở nên nhạy cảm đến kỳ lạ với lượng và chủng loại thức ăn mà bạn tiêu thụ. Đây là kết quả của các nghiên cứu về tình trạng suy dinh dưỡng ở trẻ. Theo đó, các em bé suy dinh dưỡng nặng có ít tế bào thần kinh hơn, các mối liên kết giữa những tế bào thần kinh cũng ít và ngắn hơn, và ít điều kiện biệt lập với xung quanh trong tam cá nguyệt thứ hai của thai kỳ. Đến lúc lớn, các bé này gặp nhiều vấn đề về hành vi hơn, phát triển ngôn ngữ chậm hơn, chỉ số IQ thấp hơn, học kém hơn và thông thường chức năng vận động cũng kém hơn.

IQ tăng tương ứng với cân nặng khi chào đời,
trong khoảng dưới 3,6 kg

Em bé sơ sinh nên nặng bao nhiêu là vừa? Ở đây lại có một quy luật cân bằng khác. Chỉ số thông minh của một em bé tăng tương ứng với cân nặng khi chào đời, trong khoảng dưới 3,6 kg. Trước ngưỡng này, công việc đã gần như hoàn tất: IQ chỉ sai khác 1 điểm giữa em bé nặng 2,9 kg với em bé nặng 3,4 kg. Trên 4,1 kg, IQ thực sự giảm xuống ít nhiều, trung bình khoảng 1 điểm. Hiện tượng hụt điểm IQ này có lẽ xảy ra do các em bé quá to nhiều khả năng sẽ gặp phải chứng thiếu oxy trong máu hay những thương tổn khác lúc chào đời.
Bạn phải ăn bao nhiêu mới là đủ? Việc ấy tùy thuộc vào cơ thể của bạn khi bắt đầu mang bầu, căn cứ vào chỉ số Khối Cơ thể (BMI). Nếu chỉ số này dao động từ 25 đến 29,9 bạn đang bị “thừa cân” và chỉ được tăng từ 7 đến 11,3 kg để em bé khỏe mạnh. Trong hai giai đoạn then chốt là tam cá nguyệt thứ hai và thứ ba của thai kỳ, bạn sẽ phải tăng chừng 0,2 kg mỗi tuần. Còn nếu bạn đang thiếu cân với BMI dưới 18,5, bạn sẽ cần tăng từ 12,5 đến 18 kg để tối ưu hóa sự phát triển não bộ của em bé. Như vậy tương đương với tăng chừng 0,45 kg mỗi tuần trong tam cá nguyệt thứ hai và thứ ba. Tương tự với phụ nữ có cân nặng bình thường.
Vậy thì, lượng nhiên liệu cung cấp đóng vai trò quan trọng. Có minh chứng ngày càng rõ rệt rằng loại thức ăn bạn tiêu thụ trong giai đoạn then chốt của thai kỳ cũng quan trọng không kém. Quy luật cân bằng tiếp theo là tương quan giữa loại thực phẩm mà bà mẹ muốn ăn và loại thực phẩm tối ưu đối với quá trình phát triển não bộ của trẻ. Bất hạnh thay, không phải lúc nào chúng cũng giống nhau.

2. Ăn những thực phẩm phù hợp

Bà bầu thường có những trải nghiệm kỳ lạ về sở thích hay việc ghét đồ ăn thức uống khi bước vào thai kỳ, ví như, đột nhiên thích những món bình thường vẫn kinh hãi và ghê sợ những món bình thường vẫn mê mẩn. Đó không chỉ là mấy món dưa muối hay kem như những gì các bà bầu vẫn hay kể bạn nghe. Có người đột nhiên yêu thích điên cuồng phở cuốn với nước chanh – liền tù tì suốt ba tháng trời. Có người đâm nghiện món củ cải muối chua. Và đông đảo các bà mẹ mê đá nghiền. Các bà bầu thậm chí còn khao khát những thứ không phải là đồ ăn thức uống. Một món vẫn thường đứng trong Danh sách 10 món ăn yêu thích kỳ quặc của các bà bầu là phấn rôm trẻ em. Than cũng trong danh sách này. Một số phụ nữ khác thì thích ăn đất. Dị thực chính là một chứng rối loạn phổ biến: cảm giác thèm thuồng những thứ không phải là thực phẩm, ví dụ như gạch hay đất.

Có bằng chứng nào cho thấy bạn nên chú ý tới những nỗi thèm muốn này không? Liệu đó có phải là tín hiệu của em bé thông báo nhu cầu dinh dưỡng của mình không? Câu trả lời là không. Cũng có ít nhiều manh mối cho thấy hiện tượng nghén của bà mẹ liên quan đến việc cơ thể thiếu sắt, nhưng dữ liệu còn rất mỏng manh ít ỏi. Còn chủ yếu đều là do thói quen sử dụng thực phẩm trong đời sống hằng ngày. Một người hay viện đến sô-cô-la để xoa dịu những cơn âu lo, sẽ hình thành nỗi thèm sô-cô-la mỗi khi cảm thấy căng thẳng. Mà khi mang thai, phụ nữ lại rất hay rơi vào trạng thái căng thẳng. (Nỗi thèm sô-cô-la này là một phản xạ có điều kiện, chứ không phải nhu cầu sinh học). Cho đến giờ, khoa học vẫn chưa giải thích được tại sao thai phụ lại hay có những ham thích điên rồ đến thế.

Đương nhiên, điều đó không có nghĩa là cơ thể không hề có nhu cầu nào về dinh dưỡng. Một bà mẹ mang thai giống như một con tàu với hai hành khách mà chỉ có một căn bếp. Mà chúng ta lại mong đợi gian bếp này dự trữ đầy đủ mọi đồ ăn thức uống có lợi cho sự phát triển não bộ. Trong số 45 loại chất dinh dưỡng cần thiết cho sự phát triển của cơ thể, có tới 38 loại được chứng minh là thiết yếu với sự phát triển hệ thần kinh. Bạn có thể xem đằng sau bao bì các loại thực phẩm bổ sung vitamin với công thức dành cho thai kỳ để thấy toàn bộ danh sách này. Chúng ta có thể nhìn lại lịch sử tiến hóa của con người nhằm có được ít nhiều chỉ dẫn xem nên ăn gì để bổ sung các chất dinh dưỡng này. Vì chúng ta đã biết ít nhiều về điều kiện khí hậu, bối cảnh con người phát triển qua hàng triệu năm – một yếu tố hỗ trợ cho chu vi ngày càng tăng mãi lên của não bộ – ta có thể suy đoán về những loại thực phẩm có tác dụng tốt trong quá trình đó.

Chế độ ẩm thực của người nguyên thủy

Một bộ phim cũ có tên gọi Hành trình tìm lửa mở ra với cảnh tổ tiên chúng ta đang ngồi bên ngọn lửa, tóp tép nhai đủ loại thức ăn. Những con côn trùng to đùng bay vo ve quanh ngọn lửa. Đột nhiên, một trong những người họ hàng xa xưa của chúng ta vung tay ra, tóm lấy một con côn trùng đang bay, cho vào mồm ăn ngon lành, rồi lại tiếp tục nhìn vào ngọn lửa. Còn có cảnh mọi người đào xới đất tìm rau củ và hái quả trên cây. Chào mừng bạn đến với chế độ ẩm thực thượng hạng của kỷ Pleistocene. Các nhà nghiên cứu tin rằng suốt hàng trăm nghìn năm, thực đơn hằng ngày của loài người chủ yếu bao gồm các cây thân cỏ, trái cây, rau, các loài động vật có vú nhỏ và côn trùng. Năm thì mười họa mới hạ được một con voi ma mút, thế là sẽ ngốn thịt liền cả hai, ba ngày sau để món thịt không bị hỏng. May mắn

đôi lần mỗi năm, chúng ta mới được biết vị đường, lấy từ tổ ong nào đó, nhưng cũng chỉ dưới dạng glucose và fructose dễ hấp thụ. Chính vì đường chưa bao giờ là một thành phần thường xuyên trong trải nghiệm tiến hóa của chúng ta, chúng ta chưa bao giờ hình thành cơ chế bảo vệ chống lại nó. Một số nhà sinh học tin đây chính là lý do con người giờ đây dễ bị sâu răng. Chế độ ăn uống kiểu này (à dĩ nhiên, trừ chuyện ăn côn trùng) ngày nay vẫn được một số nhóm ăn kiêng duy trì với tên gọi là chế độ ăn uống cổ sinh.

Là vậy, hơi buồn tẻ. Và hẳn quen đến nhàm tai. Một bữa ăn cân bằng, chú trọng hoa quả và rau củ, vẫn luôn là lời khuyên tốt nhất cho thai phụ. Với những đối tượng không-phải-người-ăn-chay, nguồn chất sắt dưới dạng thịt đỏ là phù hợp. Chất sắt rất cần thiết cho sự phát triển đầy đủ và thực hiện chức năng bình thường của não bộ, bất kể người lớn hay trẻ nhỏ, người ăn chay hay người thường.

Thần dược diệu kỳ

Có rất nhiều ảo tưởng quanh chuyện nên hay không nên ăn thứ gì – không chỉ trong thai kỳ đâu, mà cả đời bạn kia. Tôi có một cậu sinh viên chăm chỉ, một cậu chàng sâu sắc. Một ngày nọ, cậu chàng lên gặp tôi sau giờ học, hào hển khoe một loại thần dược "diệu kỳ". "Thuốc bổ thần kinh thầy ạ!", cậu reo lên. "Nó tăng cường trí nhớ, giúp tư duy tốt hơn. Em có nên uống không thầy?" Cậu đẩy mạnh ra trước mặt tôi một tờ quảng cáo rễ cây bạch quả.

Được chiết xuất từ cây bạch quả, ginkgo biloba đã được quảng cáo suốt nhiều thập niên như một loại thuốc bổ não, tăng cường trí nhớ ở cả người già và người trẻ, thậm chí là một thần dược điều trị chứng Alzheimer. Những tuyên bố này đã được kiểm nghiệm. Một số nhà nghiên cứu đã bắt tay nghiên cứu tính dụng của bạch quả. "Thầy rất tiếc – tôi nói với cậu học sinh. Ginkgo biloba không hề tăng cường nhận thức ở bất cứ nhóm người lớn khỏe mạnh nào – bất kể là trí nhớ, hay xây dựng thị giác – không gian, hay ngôn ngữ hay tốc độ thần kinh vận động hay chức năng giám sát."

"Thế với người già thì sao ạ?" Cậu chàng cố vớt vát. "Không hề. Nó không ngăn ngừa, cũng không làm chậm quá trình Alzheimer hay sa sút trí tuệ. Ngay với chứng suy giảm nhận thức vì tuổi tác thông thường, cũng không có tác dụng gì. Các loại thực vật khác, ví như cây lĩnh (được quảng cáo là trị chứng trầm uất) cũng không khả quan hơn." Cậu trò của tôi ra về,

ủ ê thất vọng. “Việc tốt nhất em có thể làm là đánh một giấc thật say!” Tôi la với theo cậu bé.

Vì đâu những chuyện hoang đường về dinh dưỡng này lừa phỉnh được cả những đứa trẻ thông minh sáng suốt như học trò của tôi kia chứ? Thứ nhất, các nghiên cứu dinh dưỡng thực sự rất khó thực hiện, và thường thiếu vốn trầm trọng. Nhất là khi để chứng minh hiệu quả của thực phẩm cần những thử nghiệm lâu dài, chặt chẽ, mà thường không thể hoàn thành. Thứ hai, phần lớn thực phẩm mà chúng ta tiêu thụ đều rất phức tạp xét ở cấp độ tế bào (rượu vang chẳng hạn, có thể gồm tới 300 thành phần). Thường rất khó để phân biệt xem phần nào của sản phẩm ấy thực sự mang lại lợi ích – hay là gây hại.

Cách cơ thể chúng ta xử lý thực phẩm thậm chí còn phức tạp hơn nữa. Chúng ta không biến đổi thức ăn theo lối giống hệt nhau. Một số người lấy được calo từ một mẩu giấy; có người lại không thể tăng cân dù đã uống cả sữa cho người gầy. Một số người sử dụng bơ lạc như là nguồn cung cấp protein chủ yếu; người khác có thể sẽ chết vì bị dị ứng dù chỉ thoáng ngửi thấy mùi bơ lạc. Với những thất bại liên miên không dứt của hầu như tất cả các nhà nghiên cứu trong lĩnh vực này, không một chế độ ăn uống riêng lẻ nào có tác dụng như nhau với tất cả mọi người, và đó là bởi tính cá thể siêu phàm này. Điều này càng đúng hơn khi bạn đang mang bầu.

Tế bào thần kinh cần các loại omega-3

Vậy thì, bạn đã hiểu tại sao, đến thời điểm này, mới có hai loại thực phẩm được khoa học kiểm nghiệm và chứng minh là có góp phần hỗ trợ quá trình phát triển não bộ của trẻ từ thời còn ở trong bụng mẹ. Một là axit folic uống trong giai đoạn thụ thai, hai là các axit béo omega-3. Omega-3 chính là thành tố căn cốt của các lớp cấu tạo nên tế bào thần kinh; không có chúng, tế bào thần kinh không thể thực hiện chức năng đầy đủ được. Cơ thể con người không tự sản sinh ra omega-3, vậy nên chúng ta phải “nhập” loại axit béo này theo đường ăn uống. Ăn cá, đặc biệt là các loại có dầu chính là một cách hiệu quả. Các kết quả nghiên cứu đã cho thấy, nếu không đủ omega-3, bạn sẽ có nguy cơ lớn mắc phải các chứng khó đọc, suy giảm chú ý, trầm uất, rối loạn lưỡng cực , thậm chí tâm thần phân liệt. Phần lớn chúng ta đều lấy đủ lượng axit béo trong chế độ ăn uống thông thường, nên nói chung đây không phải vấn đề nghiêm trọng. Nhưng vẫn cần nhắc lại: não bộ cần các loại axit béo omega-3 để tế bào thần kinh thực hiện chức năng đầy đủ. Thật ra, điều này dường như đã biết đến từ cả thập kỷ

trước, trong chương trình hài tạp kỹ của Three Stooges những năm đầu thế kỷ XX, trong đó có màn đối thoại hài hước giữa Larry và Moe. Larry: Này Moe, ăn cá rất tốt cho não đấy. Moe đáp: Này Larry, thế thì cậu phải ăn cả con cá voi ý nhỉ.

Vậy, nếu một lượng omega-3 vừa phải giúp bạn tránh các rối loạn về tâm thần, thì liệu một lượng to-bằng-con-cá-voi có giúp gia tăng sức mạnh trí não không, nhất là đối với em bé? Chưa có gì là rõ ràng cả và hẳn chúng ta còn phải đợi kết quả từ những công trình nghiên cứu sâu xa hơn, nhưng vài nghiên cứu đã nêu ra được vấn đề cần xác thực. Một nghiên cứu của Đại học Harvard đã xem xét 135 trẻ sơ sinh và thói quen ăn uống của các bà mẹ trong thời gian mang thai. Các nhà nghiên cứu khẳng định rằng các bà mẹ ăn nhiều cá hơn từ thời điểm bước vào tam cá nguyệt thứ ba sinh ra những đứa con thông minh hơn. Nói "thông minh hơn", ý của tôi là những em bé đạt được thành tích tốt hơn trong các bài kiểm tra nhận thức, đo trí nhớ, nhận biết và sức chú ý ở trẻ sơ sinh sáu tháng tuổi. Khác biệt không lớn cho lắm, nhưng có tồn tại. Kết quả là, các nhà nghiên cứu khuyên các thai phụ nên ăn ít nhất 340g cá mỗi tuần.

Thế còn thủy ngân trong cá – một nguyên tố có thể làm tổn thương não bộ thì sao? Có vẻ lợi ích vẫn vượt trội so với tác hại. Các nhà nghiên cứu cũng nói thêm rằng thai phụ nên ăn 340g cá từ những nguồn ít tập trung thủy ngân (ví như: cá hồi, cá tuyết, cá mòi và cá ngừ vân đóng hộp), hơn là những loại cá săn mồi có vòng đời dài (cá kiếm, cá thu và cá ngừ).

Hẳn nhiên, tôi cũng biết rằng ăn uống sao cho đúng khó vô cùng, bất kể bạn đang gắng kiểm soát xem ăn bao nhiêu, ăn những gì, hay cả hai. Ở đây, lại là quy tắc Goldilocks: bạn cần vừa đủ lượng thực phẩm cần thiết, chứ không phải quá nhiều.

3. Tránh căng thẳng quá thường xuyên

Sống ở Quebec và mang bầu trong khoảng đầu tháng một năm 1998 không phải một ý hay. Mưa xối xả suốt 80 tiếng đồng hồ, trời lạnh cóng, rồi lại đến những trận mưa phùn lê thê trải khắp miền đông Canada – kéo theo nền nhiệt sụt giảm đột ngột. Chuỗi hiện tượng khí hậu này đã biến miền đông Canada trở thành một địa ngục lạnh lẽo. Dưới sức nặng của băng giá, hơn một nghìn trụ điện cao thế đã ngã rạp như những quân cờ domino. Các đường hầm đổ sập. Ba mươi người chết. Tình trạng khẩn cấp được ban bố; quân đội được huy động. Kể cả như vậy, dân cư vẫn phải chịu cảnh thiếu điện suốt nhiều tuần trời, trong điều kiện thời tiết lạnh cóng. Nếu khi

đó bạn đang có bầu và không thể đến bệnh viện để thực hiện kiểm tra định kỳ – và tệ hơn nữa, nếu đến lúc lâm bồn – bạn sẽ căng thẳng đến phát điên mất. Và em bé sơ sinh của bạn cũng vậy. Những tác động của cơn bão này có thể được quan sát trên não bộ cả nhiều năm sau đó.

Làm thế nào chúng ta biết được điều đó? Một nhóm nghiên cứu đã quyết định tìm hiểu xem thảm họa tự nhiên này đã tác động lên bào thai như thế nào bằng cách theo sát các em bé "sinh ra trong bão" đến giai đoạn trưởng thành và bước vào hệ thống giáo dục Canada. Kết quả thật đáng sợ. Ngay từ khi lên 5, hành vi của nhóm trẻ này đã bộc lộ sự khác biệt rõ rệt với những em bé có mẹ không phải trải qua cơn bão này. Điểm số IQ ngôn ngữ và khả năng phát triển ngôn ngữ của các em đều thấp hơn, dù đã tính đến cả trình độ giáo dục, nghề nghiệp và thu nhập của cha mẹ các em. Liệu có phải trạng thái căng thẳng của các bà mẹ chính là thủ phạm? Câu trả lời, hóa ra là ĐÚNG.

Tình trạng căng thẳng của các bà mẹ có thể ảnh hưởng sâu sắc tới sự phát triển của thai nhi trước khi sinh. Chúng ta đã không lường trước được điều này. Suốt một thời gian, chúng ta thậm chí còn không dám chắc là liệu các hóc môn căng thẳng của bà mẹ có truyền tới em bé hay không. Nhưng chúng CÓ, và gây ra những hệ quả hành vi rất lâu dài, đặc biệt trong trường hợp bà mẹ mắc phải tâm trạng căng thẳng, cấp tính hoặc mãn tính, hoặc cả hai, trong những tháng cuối cùng, rất thần diệu nhưng quá ư nhạy cảm, của thai kỳ. Những hệ quả ấy như thế nào?

Nếu bạn bị căng thẳng nghiêm trọng trong thai kỳ, trẻ dễ:

- Thay đổi tính khí: trở nên dễ cáu kỉnh, khó dỗ dành hơn.
- Giảm IQ: trong năm đầu tiên, chỉ số IQ trung bình giảm khoảng 8 điểm, sai khác hẳn giữa "trung bình" và "khá thông minh" (căn cứ trên giản đồ năm 1944 của David Wechsler).
- Bị kìm hãm các kỹ năng vận động, giảm khả năng chú ý và năng lực tập trung. Tình trạng này vẫn còn quan sát thấy ở tuổi lên 6. Nó có thể gây tổn hại đến hệ thống phản xạ trước áp lực của con bạn.
- Căng thẳng còn có thể làm cho kích thước não của con bạn co lại.

Hơn 100 nghiên cứu tại nhiều nước phát triển đều ghi nhận tác động tiêu cực mạnh mẽ của tình trạng căng thẳng lên sự phát triển não bộ của trẻ. David Laplante, tác giả chính trong nghiên cứu về bão tuyết (bạn vừa đọc ở trên), đã phát ngôn theo lối tương đối giảm tránh: "Chúng tôi có đặt ra hoài nghi rằng việc đối mặt với căng thẳng ở những mức độ cao có thể tác động

đến sự phát triển thần kinh thai nhi, từ đó ảnh hưởng tới biểu hiện của năng lực hành vi thần kinh của trẻ trong những năm đầu đời.”

Điều này có khiến bạn lo lắng bồn chồn không? Thật may, không phải căng thẳng nào cũng hại. Căng thẳng ở mức khiêm tốn, loại mà các bà mẹ rất hay gặp phải trong suốt thai kỳ, thực ra lại có vẻ hữu ích với các bé. (Cảm giác căng thẳng có xu hướng khiến con người phải vận động, mà chúng ta vẫn nghĩ là việc đó sẽ làm phong phú thêm môi trường của trẻ.)

Tử cung là một kết cấu chắc khỏe đến đáng ngạc nhiên, cả tử cung lẫn hành khách tí hon trong đó đều được trang bị đầy đủ để vượt qua những tác nhân gây căng thẳng điển hình. Nó chỉ không sẵn sàng cho những cuộc tấn công dai dẳng liên tục mà thôi. Vậy thì, làm thế nào để có thể phân biệt được giữa kiểu căng thẳng gây tổn hại não bộ với kiểu căng thẳng lành tính, thậm chí tích cực?

Ba kiểu căng thẳng độc hại

Các nhà nghiên cứu phân biệt ba loại căng thẳng độc hại. Đặc điểm chung của chúng là: bạn cảm thấy mất kiểm soát khi thứ gì đó tồi tệ xảy đến với mình. Khi cơn căng thẳng chuyển dịch từ vừa phải sang nghiêm trọng và từ cấp tính sang mãn tính, tình trạng mất kiểm soát này trở nên thảm khốc và bắt đầu tác động lên em bé. Các loại căng thẳng độc hại bao gồm:

• Quá thường xuyên. Những cơn căng thẳng mãn tính, dai dẳng suốt thai kỳ gây tổn thương cho sự phát triển não bộ của bé. Không nhất thiết phải là những căng thẳng cam go khốc liệt. Độc tính sẽ ngấm dần, và bộc phát khi bạn phải đối diện trong thời gian dài với các tác nhân gây stress mà bạn nhận thức được là thứ nằm ngoài tầm kiểm soát. Những tác nhân đó có thể là công việc đòi hỏi quá cao, một chứng bệnh mãn tính nào đó, thiếu sự hỗ trợ của cộng đồng hay cảnh túng thiếu.

• Quá khốc liệt. Một sự kiện dữ dội, khó khăn xảy ra trong thai kỳ có thể làm tổn thương sự phát triển não bộ của trẻ. Không nhất thiết phải là một trận bão tuyết, chỉ cần một sự kiện nào đó có dính dáng đến một mối quan hệ, ví như: ly thân, ly hôn, cái chết của người thân yêu (đặc biệt là người chồng) cũng gây hậu quả tương tự. Hay như bị mất việc đột ngột hay bị tấn công hình sự, ví như hãm hiếp. Vấn đề mấu chốt ở đây, một lần nữa, lại là mất kiểm soát.

• Quá sức chịu đựng. Qua nhiều thập niên, các chuyên gia về sức khỏe tâm thần đã rút ra kết luận rằng có một số người nhạy cảm với các sự kiện gây căng thẳng hơn những người khác. Nếu bạn dễ bị căng thẳng, thì bào thai

của bạn cũng vậy. Chúng ta ngày càng có nhiều bằng chứng khẳng định rằng tình trạng nhạy cảm với căng thẳng có yếu tố di truyền. Thế nên ai vốn là tạng người dễ căng thẳng cần cố gắng duy trì những cơn căng thẳng ở mức tối thiểu trong suốt thai kỳ.

Chuột kìa! Lại tuột tay mất rồi!

Rất nhiều công trình nghiên cứu đã gắng lý giải xem làm cách nào tình trạng căng thẳng ở mẹ lại ảnh hưởng đến quá trình phát triển não bộ của thai nhi. Và chúng ta đã bắt tay vào trả lời câu hỏi này ở cấp độ gần gũi nhất có thể: cấp độ tế bào và phân tử. Và chúng ta phải cảm ơn Hans Selye, một nhà nghiên cứu lập dị vì những tiến bộ có được trong lĩnh vực này. Hans Selye chính là cha đẻ của thuật ngữ stress. Từ khi là một nhà nghiên cứu trẻ tuổi, Selye đã tán nhỏ "các chiết xuất nội tiết", đoán chừng trong đó có chứa các hóc môn stress chủ động, và tiêm chúng vào cơ thể chuột, để xem chuột sẽ làm gì. Ông không thạo việc đó cho lắm.

Các máy móc thí nghiệm của ông, dù nói tránh nói giảm đến mấy, vẫn cứ là kinh hoàng. Ông thường làm rơi những con vật thí nghiệm tội nghiệp khi gắng tìm cách tiêm cho chúng. Ông phải vác chổi đuổi theo chúng vòng quanh, gắng nhốt chúng vào lại trong chuồng. Chẳng có gì ngạc nhiên, đám chuột trở nên căng thẳng khi Selye xuất hiện. Ông quan sát thấy rằng chỉ cần chường mặt ra trước lũ chuột là đã có thể tạo ra phản xạ sinh lý này. Công việc chủ yếu của ông là tiêm cho các con vật ấy chiết xuất nội tiết và với một nhóm nhỏ khác, là dung dịch nước muối. Nhưng ông lúng túng khi thấy rằng cả hai nhóm này đều nổi ung nhọt, mất ngủ và trở nên dễ mắc các bệnh truyền nhiễm.

Sau nhiều lần quan sát, Selye kết luận rằng căng thẳng chính là thủ phạm. Một khái niệm mới mẻ đến bất ngờ vào thời bấy giờ. Selye cũng phát hiện ra rằng nếu lũ chuột không thể loại bỏ căn nguyên gây căng thẳng, hoặc không thể đương đầu với nó, thì chúng dễ mắc các loại bệnh tật và nhiều hệ quả khác. Để miêu tả hiện tượng này, Selye đã dùng thuật ngữ "stress."

Phát hiện này của Selye đã đề cập đến một vấn đề xưa nay hiếm được quan tâm: mối liên kết giữa các hành vi hữu hình và các quy trình phân tử vô hình. Công trình của Selye đã cho phép giới nghiên cứu tìm hiểu xem căng thẳng có thể ảnh hưởng ra sao tới các mô sinh học, bao gồm cả quá trình phát triển não bộ. Nhờ vào những phát kiến tiên phong này, chúng ta đã hiểu phần nào tác động của các hóc môn stress tới các mô thần kinh đang sinh trưởng, bao gồm cả mô thần kinh ở em bé. Dù phần lớn công

trình được thí nghiệm trên cơ thể chuột, các quy trình cơ bản ở người không có gì khác biệt.

Một hóc môn stress quan trọng là cortisol. Nó chính là tuyển thủ ngôi sao trong một đội gồm toàn những phân tử ngỗ ngược có tên gọi chung là glucocorticoid Những hóc môn này kiểm soát các phản xạ với stress quen thuộc nhất với chúng ta, từ việc làm cho tim ta đập thình thịch như xe đua giải NASCAR cho tới cơn buồn tiểu tiện, đại tiện thôi thúc. Glucocorticoid mạnh mẽ tới mức não bộ đã phải phát triển một hệ thống “phanh” tự nhiên để tắt hóc môn này ngay khi cơn căng thẳng đã qua đi. Một khu thần kinh nhỏ cỡ một hạt đậu ở ngay giữa bộ não, gọi là vùng dưới đồi chịu trách nhiệm giải phóng và kìm hãm những hóc môn này.

Hồng tâm: Hệ thống phản ứng với stress ở trẻ

Các hóc môn stress ở người mẹ sẽ tác động tới em bé nhờ chuyển vận qua nhau thai và đi vào não bé, giống như tên lửa hành trình được lập trình để bắn vào hai mục tiêu. Đây chính là nền tảng của Quy luật trí não: Mẹ căng thẳng, bé sẽ căng thẳng theo.

Mục tiêu tấn công đầu tiên chính là hệ viền của em bé, khu vực điều tiết cảm xúc và trí nhớ. Vùng này phát triển chậm hơn khi có sự xuất hiện của các hóc môn dư thừa. Đây chính là một trong những nguyên nhân khiến chúng ta nghĩ rằng nhận thức của trẻ bị tổn hại nếu người mẹ bị căng thẳng cao độ hoặc căng thẳng triền miên.

Mục tiêu thứ hai là hệ thống phanh mà tôi vừa nhắc tới ở trên, hệ thống vốn có chức năng kiềm chế mức độ glucocorticoid sau khi cơn stress đã qua đi. Hóc môn dư thừa từ người mẹ có thể đồng nghĩa với việc bé sẽ gặp khó khăn trong việc tắt hệ thống hóc môn stress của chính mình. Bộ não của bé sẽ bị “ướp” trong glucocorticoid mà giờ đây không thể kiểm soát được nữa. Bé có thể mang theo hệ thống phản ứng với stress đã bị tổn hại này tới tuổi trưởng thành, sẽ phải vất vả mỗi lúc phải vận hành hệ thống phanh khi gặp tình trạng căng thẳng. Mức glucocorticoid tăng dần trở thành một phần thường xuyên trong cuộc sống của bé. Đến khi mang bầu, người mẹ tương lai này sẽ lại “tắm” cho em bé đang phát triển trong tử cung kia thứ dung dịch độc hại thừa mứa này. Bào thai hình thành nên một vùng đồi căng thẳng cục bộ, tiết ra nhiều glucocorticoid, và não bộ của thế hệ tiếp theo teo nhỏ thêm một chút. Vòng tuần hoàn ác tính cứ thế tiếp tục. Stress thừa mứa là thứ dễ lây truyền: bạn có thể lây từ con mình, và bạn có thể truyền cho trẻ.

Lấy lại quyền kiểm soát

Rõ ràng căng thẳng không hề tốt cho thai phụ hay em bé. Để trí não của bé phát triển tối ưu, bạn cần duy trì môi trường lành mạnh, ít căng thẳng nhất, đặc biệt là trong vài tháng cuối thai kỳ. Bạn không thể đảo ngược hoàn toàn cuộc sống của mình, hẳn nhiên là thế. Nhưng bạn có thể giảm nhẹ cơn căng thẳng của mình, với sự quan tâm âu yếm dịu dàng của người bạn đời. Chúng ta sẽ đi sâu về vấn đề này hơn trong chương tiếp theo. Còn trước tiên, bạn nên xác định những khu vực bạn cảm thấy mất kiểm soát nhất, sau đó chủ động vạch ra các chiến lược lấy lại quyền kiểm soát. Trong một số trường hợp, điều này đồng nghĩa với việc phải thoát khỏi tình huống là nguồn cơn gây ra căng thẳng. Một sự trợ giúp tạm thời mang lại sự khuyến khích có thể chuyển đổi thành lợi ích cả đời cho não bộ của trẻ.

Có rất nhiều cách chủ động rèn luyện để giải phóng stress. Biện pháp hiệu quả hạng nhất phải kể đến luyện tập thể dục. Nó có rất nhiều lợi ích đến mức chính là chủ đề của quy luật cân bằng thứ tư và thứ năm.

4. Luyện tập ở mức vừa đủ

Tôi không lúc nào hết sửng sốt với vòng đời của loài linh dương đầu bò. Chúng nổi tiếng bởi tập tính di trú hằng năm trên những bình nguyên Tanzania và Kenya. Hàng ngàn, hàng ngàn con rùng rùng kéo nhau đi như bị thôi miên. Chúng di chuyển bởi hai nguyên cớ. Đầu tiên và trên hết, để kiếm tìm những đồng cỏ mới. Nhưng chúng còn có tới 240 kg thịt dự trữ trên cơ thể; lý do sâu xa khiến chúng phải di chuyển không ngơi nghỉ bởi đã quá quen với cuộc rượt đuổi của các động vật săn mồi.

Do nhu cầu cấp bách này, phần thú vị nhất trong vòng đời của linh dương đầu bò chính là phần hoài thai và sinh nở. Giai đoạn hoài thai cũng dài gần như ở con người, khoảng chừng 260 ngày, nhưng những nét tương đồng nhanh chóng kết thúc khi kỳ sinh nở bắt đầu. Linh dương mẹ đẻ rất chóng vánh. Nếu không có biến chứng gì, con mẹ sẽ phục hồi rất nhanh. Con non cũng vậy, chúng sẽ đứng lên ngay trên bốn cẳng chân của mình – à, đúng hơn là cái bụng trướng to đùng – chỉ một giờ sau khi chào đời. Chúng buộc phải thế. Những con non này đại diện cho tương lai của cả đàn, nhưng chúng cũng là phần dân số non nớt nhất của đàn, có nhiều khả năng trở thành mồi ngon cho lũ báo đốm khát máu.

Cũng như vậy, con người chúng ta đã trải qua cả thời thanh xuân của quá trình tiến hóa trên những đồng cỏ ấy, chúng ta chia sẻ những vấn đề thú săn mồi/ con mồi tương tự với linh dương đầu bò. Bạn có thể tưởng tượng

thấy ngay, có những khác biệt chủ yếu trong sinh nở và nuôi dưỡng con non giữa linh dương đầu bò với con người. Phụ nữ mất nhiều thời gian hơn để khôi phục sau kỳ sinh nở (lại là bởi bộ não rất to và quá nặng, thứ vũ khí bí mật của tiến hóa, đã tự đẩy mình ra, thông qua một khe âm đạo nhỏ hẹp), và phải mất gần một năm, con non của loài người mới đi lại được. Dù gì đi chăng nữa, những tiếng vọng tiến hóa ám chỉ rằng việc rèn luyện sức khỏe rất quan trọng với cuộc sống của chúng ta, kể cả trong thai kỳ. Các nhà nhân chủng học cho rằng con người đi lại khoảng 19,2 km mỗi ngày.

Bà mẹ thon gọn phải rặn đẻ ít hơn

Thế có phải là thể dục nên trở thành một hoạt động thường xuyên trong thai kỳ của con người? Khoa học đã chứng minh rằng ĐÚNG THẾ. Lợi ích đầu tiên rất thiết thực, liên quan trực tiếp đến sinh nở. Rất nhiều thai phụ đồng tình rằng sinh nở vừa là trải nghiệm gây phấn chấn nhất, nhưng cũng là đau đớn nhất đời mình. Nhưng những thai phụ luyện tập thường xuyên sẽ sinh nở dễ dàng hơn những người thừa cân. Với những bà mẹ thon gọn, giai đoạn thứ hai trong khi lâm bồn – phần đau đớn nhất, phải rặn đẻ rất nhiều – chỉ kéo dài 27 phút. Còn những bà mẹ không được thon gọn về mặt hình thể phải rặn dẻ chừng 1 tiếng đồng hồ, lâu hơn tương đối. Không có gì ngạc nhiên, các bà mẹ thon gọn cũng ít phải chịu đau đớn hơn.

Và, bởi giai đoạn rặn đẻ ngắn hơn rất nhiều, bé sơ sinh của các bà mẹ thon gọn cũng ít khả năng gặp phải tình trạng tổn thương não bộ do thiếu oxy. Nếu bạn sợ chuyện sinh nở, bản thân bạn rất nên thon gọn hết mức. Và các nguyên cớ đơn thuần đầy sức thuyết phục, xét về lịch sử tiến hóa từ đồng cỏ Serengeti.

Luyện tập giúp “làm đệm” chống lại stress

Các bà mẹ thon gọn cũng có xu hướng sinh ra những em bé thông minh hơn các bà mẹ béo phì. Có hai lý do giải thích cho điều này. Lý do thứ nhất liên quan đến những tác động trực tiếp từ luyện tập lên quá trình phát triển não bộ của trẻ – đặc biệt là luyện tập aerobic. Quan điểm này vẫn cần nghiên cứu thêm. Phần thuyết phục hơn ở đây chính là các dữ liệu liên hệ giữa bài tập aerobic với việc giảm thiểu stress.

Một số loại hình tập luyện thực tế có thể làm đệm cho một thai phụ chống lại ảnh hưởng tiêu cực của stress. Bạn có còn nhớ những glucocorticoid độc hại, những hóc môn xâm chiếm mô thần kinh và gây ra tổn thương não bộ? Tập aerobic sẽ giúp gia tăng một loại phân tử trong não bạn – loại có

thể vô hiệu những tác động nguy hại của những glucocorticoid khó chịu này. Loại phân tử oai hùng này được gọi là nhân tố dinh dưỡng thần kinh phái sinh từ não bộ (BDNF – brain-derived neurotrophic factor). Nhiều BDNF hơn tức là bớt stress, đồng nghĩa với ít glucocorticoid trong tử cung của mẹ, đồng nghĩa với quá trình phát triển não bộ tốt hơn cho bé.
Nghe thì có vẻ lạ lùng, nhưng một bà mẹ thon gọn có cơ may lớn hơn nhiều để có được một đứa con thông minh – hay chí ít, là có nhiều khả năng nhất để huy động được tối đa IQ của bé – so với một bà mẹ kém phần thon gọn.
Hăm hở quá mức, bé cũng nôn nóng theo
Tuy vậy, như thường lệ, cũng có quy luật cân bằng ở đây. Một em bé có thể cảm nhận và phản ứng lại với hoạt động của mẹ. Khi nhịp tim của mẹ tăng lên, nhịp tim của bé cũng vậy. Khi nhịp thở của mẹ tăng lên, bé cũng vậy. Nhưng nó chỉ hiệu quả khi luyện tập vừa phải. Nếu luyện tập quá sức, đặc biệt là trong các giai đoạn cuối thai kỳ, nhịp tim của bé bắt đầu suy giảm, nhịp thở cũng vậy. Việc luyện tập hăm hở quá mức bắt đầu ngưng máu truyền tới tử cung, chặn nguồn cung oxy của bé – tác động không tốt tới não bộ. Tử cung cũng có thể bị nóng quá mức. Việc tăng thêm 20C làm tăng nguy cơ sẩy thai và có thể ảnh hưởng tới quá trình phát triển não và mắt. Thực tế là, đến tam cá nguyệt thứ ba, mức dự trữ oxy của bạn cũng khá thấp, vậy nên đây là thời điểm thích đáng để giảm cường độ luyện tập, chuẩn bị cho lúc lâm bồn. Bơi là một trong những hình thức tập luyện tốt nhất trong các giai đoạn cuối; nước giúp xua tan nhiệt lượng dư thừa tỏa ra từ tử cung.
Vậy mức cân bằng thích hợp ở đây là gì? Chỉ vài từ: tập aerobic thường xuyên, vừa phải. Với đa phần phụ nữ, điều đó đồng nghĩa với duy trì nhịp tim dưới 70% so với nhịp độ tối đa (tức là 220 nhịp/phút trừ đi số tuổi của bạn), sau đó là chậm dần đều khi ngày lâm bồn cận kề. Nhưng bạn nên luyện tập. Miễn là bạn không gặp phải các biến chứng thai sản hoặc những biến chứng y học khác, Trường Sản khoa Hoa Kỳ vẫn khuyên bạn nên luyện tập vừa phải, chừng 30 phút mỗi ngày.

MỖI MỘT CHÚT ĐỀU CÓ GIÁ TRỊ

Có thể bạn chưa có thói quen luyện tập hằng ngày. Có thể bạn đã bắt đầu cảm thấy tội lỗi vì uống đến tách café thứ hai trong lúc mang bầu. Nếu

vậy, có lẽ bạn sẽ coi trọng những lời cam đoan từ giới nghiên cứu: là một giống loài trong tự nhiên, người tinh khôn đã sinh con đẻ cái thành công suốt 250 nghìn năm qua. Thiếu đủ thứ kiến thức, chúng ta vẫn cứ truyền đời nối dõi êm xuôi, và với thành công ấy, chúng ta chinh phục cả thế giới này. Những mục đích tốt đẹp nhất của bạn – bao gồm trong đó cả việc gõ mã Morse lên bụng bà bầu – là một bước tiến xa trong việc tạo dựng một môi trường tuyệt vời cho em bé đang lớn lên mỗi ngày của bạn.

Những điểm cốt yếu

• Trong nửa đầu thai kỳ, bé muốn được yên thân.

• Chớ có tiêu phí tiền bạc của bạn vào những thứ sản phẩm thương mại tự xưng có khả năng tăng cường điểm IQ, khí chất hay tính cách của bé đang trong bụng mẹ. Chưa một sản phẩm nào trong số đó từng được chứng minh có công dụng.

• Trong nửa sau của thai kỳ, bé bắt đầu nhận thức và xử lý một lượng lớn thông tin giác quan. Bé có thể ngửi thấy nước hoa bạn xức và cả mùi tỏi trên món bạn vừa mới ăn.

• Bà mẹ tương lai có thể thúc đẩy sự phát triển não bộ của bé nhờ bốn cách: tăng cân vừa đủ, ăn với chế độ cân bằng, luyện tập vừa phải và giảm căng thẳng.

QUAN HỆ VỢ CHỒNG

Quy luật trí não

Hôn nhân viên mãn, con trẻ hạnh phúc
Não bộ kiếm tìm sự an toàn trên tất thảy
Điều hiển nhiên chỉ hiển nhiên với bạn

QUAN HỆ VỢ CHỒNG

Tôi vẫn còn nhớ cảm giác gần như hoàn toàn choáng ngợp khi hai vợ chồng đưa cậu con trai đầu lòng từ bệnh viện về nhà. Lần đầu tiên chúng tôi đặt con vào ghế ngồi trên xe, thầm cầu trời rằng hai vợ chồng đã cài dây an toàn đúng cách. Tôi lái xe từ viện về nhà với tốc độ sên bò. Vợ tôi ngồi ở ghế sau để trông chừng con. Tính đến thời điểm ấy, mọi thứ thật tuyệt vời.
Khi cậu chàng bé nhỏ vào trong nhà, gương mặt nhỏ xíu của nó nhăn lại vẻ khó chịu. Nó bắt đầu thét lên. Chúng tôi thay tã cho con, nó vẫn gào thét. Vợ tôi cho nó ăn. Nó ực ực một hai ngụm gì đấy, rồi quay lại gào thét, giãy ra khỏi vòng tay của vợ tôi, cố chuồi người đi. Việc này có xảy ra trong bệnh viện đâu. Hay chúng tôi làm gì sai chăng? Tôi ẵm cu cậu. Rồi đến vợ tôi ẵm cu cậu. Cuối cùng, nó cũng im lặng. Rồi có vẻ cậu chàng bắt đầu ngủ. Chúng tôi nhẹ hết cả người. "Vợ chồng mình làm được mà," chúng tôi cứ nhắc đi nhắc lại với nhau như thế. Đêm đã khuya rồi, và chúng tôi quyết định sẽ ngủ theo cu cậu. Nhưng hai vợ chồng chưa kịp ngả đầu xuống gối, Joshua lại khóc ré lên. Vợ tôi bật dậy, cho nó ăn, rồi sang tay cho tôi. Tôi vỗ nhẹ cho xuống sữa, đổi tay bế, rồi đặt thằng bé nằm rồi quay trở lại giường. Nằm còn chưa ấm chỗ, tiếng khóc gào lại vang lên. Vợ tôi kiệt sức. Cô ấy còn đang trong giai đoạn hồi phục sau ca sinh nở dài 21 tiếng đồng hồ, chẳng còn sức mà giúp một tay. Tôi trở dậy, ẵm con lên, rồi lại đặt xuống giường cũi. Con im phắc. Thành công rồi! Tôi mò mẫm bò lại giường. Chưa chạm được đến cái gối, tiếng khóc lại ré lên. Tôi vùi đầu xuống dưới chăn, hy vọng tiếng khóc sẽ ngưng. Không hề. Tôi biết phải làm sao bây giờ?

Việc này cứ lặp lại hằng ngày. Tôi dành cho cậu quý tử những tình cảm sâu đậm – lúc nào cũng thế – nhưng khi ấy, tôi cứ tự hỏi rằng điều gì đã khiến mình quyết định có một đứa con. Tôi không ngờ một điều thật tuyệt vời lại có thể trở thành thứ gì đó thật gian nan. Tôi đã thấm thía một bài học đầy khó khăn nhưng thiết yếu: Khi đứa trẻ có mặt trên thế gian, những phép tính của đời sống thường nhật sẽ nhả ra những phương trình mới toanh. Tôi vốn khá môn toán, nhưng món này thì tôi chẳng rành. Tôi không biết phải giải quyết những chuyện này thế nào.

Đối với hầu hết những người mới lần đầu làm cha làm mẹ, cú sốc đầu tiên chính là bản chất không khoan nhượng của bản hợp đồng này. Con nhận. Cha mẹ cho. Hết. Điều khiến rất nhiều cặp đôi phải ngỡ ngàng chính là những ảnh hưởng ghê gớm mà nó gây ra với cuộc sống của họ – đặc biệt là cuộc hôn nhân của hai vợ chồng. Em bé khóc, em bé ngủ, em bé trớ, đòi bế ẵm, thay tã lót, phải cho ăn, tất cả đều xảy ra trước 4 giờ sáng. Rồi bạn phải đi làm. Hoặc vợ/chồng bạn phải đi làm. Và cứ thế, ngày này qua ngày khác đến phát ngán. Chỉ một ước ao nhỏ nhoi có được một tấc vuông im lặng, một giây ngắn ngủi dành cho mình mà cũng không được. Bạn thậm chí còn không thể vào nhà vệ sinh lúc muốn. Bạn bị tước đoạt giấc ngủ, bạn đánh mất cả bằng hữu, việc nhà thì chất ngất gấp ba lần, ân ái vợ chồng không còn tồn tại, và hai người còn chẳng mấy khi đủ sức mà hỏi về một ngày của nhau.

Vậy thì có gì bất ngờ khi mối quan hệ vợ chồng bị tổn hại?

Đây vẫn là chuyện hiếm khi được bàn tới, nhưng thực sự là vấn đề xích mích gia tăng rõ rệt trong năm đầu tiên đón bé về nhà, và ngày càng tồi tệ hơn, tới mức, với một số cặp, có con thực sự lại là nhân tố chính đe dọa hôn nhân.

Vì lẽ gì tôi lại nêu vấn đề này ra trong một cuốn sách nói về quá trình phát triển não bộ của trẻ? Bởi nó thực sự nghiêm trọng đối với não bộ của trẻ. Trong chương Thời kỳ mang thai, chúng ta đã biết được rằng em bé trong bụng mẹ mẫn cảm đến nhường nào với các tác động từ bên ngoài. Khi bé rời khỏi chiếc lồng ấp thoải mái của mình, não bộ của bé còn trở nên mong manh hơn thế. "Phơi" ra liên tục trước bầu không khí gây hấn căng thẳng có thể bào mòn IQ và năng lực xử lý stress của bé, đôi khi đến mức trầm trọng. Trẻ sơ sinh nhất thiết cần được nuôi nấng trong vòng tay của những người chăm sóc bình tĩnh và yêu thương. Bất cứ sự bất ổn nào bé cảm nhận được cũng ảnh hưởng xấu đến quá trình phát triển, hoàn thiện hệ thần

kinh non nớt của bé. Nếu muốn bé được trang bị não bộ hoàn thiện nhất có thể, bạn buộc phải biết rõ tất cả những điều này trước khi rước “nguồn vui bất tận” của mình về nhà.

Khi tôi giảng về khoa học của những bộ não sơ sinh, các ông bố (chủ yếu là các ông bố) đều yêu cầu được biết xem làm thế nào để con mình vào được trường Harvard. Câu hỏi lúc nào cũng khiến tôi tức giận. Tôi gầm lên: “Anh muốn cho con mình vào được trường Harvard chứ gì? Tôi sẽ nói anh hay dữ liệu nói thế nào! Là về nhà và thương lấy vợ anh!” Chương này xoay quanh lời đáp ấy của tôi: Tại sao tình trạng thù nghịch hôn nhân xảy ra, tác động của nó tới não bộ đang phát triển của bé, và các biện pháp đối phó với tình trạng căng thẳng ấy để giảm thiểu tác động của nó?

PHẦN LỚN CÁC CUỘC HÔN NHÂN ĐỀU BỊ TỔN THƯƠNG

Hầu hết các cặp đôi đều không tưởng tượng ra nổi tình trạng hỗn loạn hôn nhân ấy khi mới có bầu. Suy cho cùng, những đứa trẻ vốn được cho là sẽ mang tới niềm vui bất tận. Đó là quan điểm mang tính lý tưởng mà rất nhiều người trong số chúng ta vẫn đinh ninh, đặc biệt là nếu chúng ta sinh trưởng vào khoảng cuối thập niên 1950 – một kỷ nguyên chìm đắm trong quan điểm truyền thống về hôn nhân và gia đình. Các hài kịch truyền hình thường khắc họa những ông bố lao động miệt mài; các bà mẹ ở nhà như những bảo mẫu tận tình; lũ trẻ thì ngoan ngoãn đến ngỡ ngàng, và, khi có không vâng lời, thì cũng chỉ gây ra những rắc rối nho nhỏ và có thể xử lý ngon ơ trong vòng 2 đến 3 phút. Vai chính phần lớn là tầng lớp trung lưu, và cuối cùng là, đa phần sai lầm hết cả.

Nhà xã hội học danh tiếng E. E. LeMasters đã dội một gáo nước lạnh vào lối nhận thức kiểu này. Vào năm 1957, LeMasters đã xuất bản một công trình nghiên cứu chứng minh rằng 83% các cặp cha mẹ mới phải trải qua khủng hoảng từ mức vừa phải đến nghiêm trọng trong hôn nhân khi chuyển đổi sang vai trò làm cha làm mẹ. Những bậc cha mẹ này càng lúc càng trở nên cục cằn lỗ mãng với nhau trong năm đầu đời của em bé. Và đa số coi đây như quãng thời gian đày ải đầy gian khổ.

Tuyên bố này chẳng khác gì một cú đòn choáng váng. Chẳng ai nghĩ đứa con sẽ gây ra xung đột vợ chồng. Ai cũng đinh ninh, sẽ chỉ có niềm vui sướng hân hoan. Quả vậy, trước khi nghiên cứu này được công bố, rất nhiều người vẫn ảo tưởng rằng sinh con đẻ cái là một trải nghiệm tích cực

với sức mạnh phi phàm đến mức có thể cứu vãn cả hôn nhân – trong khi các dữ kiện của LeMasters lại chứng minh điều ngược lại. Với công bố này, ông đã bị dư luận chỉ trích kịch liệt. Một số nhà nghiên cứu còn nghi ngờ ông đã giả mạo số liệu.
Nhưng sự thực vẫn là sự thực. Năm tháng trôi qua, những phương pháp luận nghiêm cẩn hơn (với những quan sát lặp đi lặp lại trong nhiều năm liền) đã chứng minh rằng LeMasters đã đúng. Đến cuối thập niên 1980, 1990, các cuộc điều tra tại 10 nước công nghiệp phát triển, trong đó có cả Hoa Kỳ, đã cho thấy mức độ hài lòng với hôn nhân ở cả nam giới và nữ giới đều giảm sút sau khi có đứa con đầu lòng – và tiếp tục suy giảm trong vòng 15 năm kế tiếp. Tình trạng này chỉ được cải thiện khi lũ trẻ rời khỏi vòng tay gia đình.
Giờ thì chúng ta đã biết tình trạng xói mòn âm ỉ này là một trải nghiệm phổ biến của đời sống hôn nhân, khởi đầu vào thời điểm chuyển đổi lên vai trò bố mẹ. Chất lượng hôn nhân – vốn đạt tới đỉnh điểm vào tam cá nguyệt thứ ba của thai kỳ, đã sút giảm trong khoảng từ 40 đến 67% trong năm đầu đời của bé con. Chỉ số này thậm chí lên tới gần 90% trong những nghiên cứu gần đây hơn. Đồng thời, chỉ số thù nghịch – thước đo xung đột hôn nhân – tăng vọt. Nguy cơ mắc chứng trầm uất bệnh lý đối với cả các ông bố lẫn các bà mẹ đều tăng lên. Thực vậy, có đến 30%-50% các cặp cha mẹ mới đều lâm vào tình trạng trầm uất hôn nhân ở mức sánh với các cặp đôi đang phải trong quá trình trị liệu để cứu vãn mối quan hệ. Cảm giác bất mãn thường khởi đầu ở bà mẹ, sau đó truyền sang ông bố. Dẫn theo một công trình nghiên cứu xuất bản gần đây trên tờ Tạp chí Tâm lý học Gia đình thì là: “Tóm lại, vai trò làm cha làm mẹ đã dẫn đến sự suy giảm chất lượng đời sống hôn nhân, kể cả ở những cặp đôi tương đối hài lòng, những người tự nguyện lựa chọn đưa mình vào cuộc chuyển đổi này.”
Một vụ điển hình. Ông chồng của Emma phát cuồng vì bóng đá, đặc biệt là câu lạc bộ Manchester United. Tình trạng này càng trở nên tồi tệ hơn khi có sự xuất hiện của đứa con. Emma thực tế còn dẫn việc này ra làm nguyên do ly dị. Chồng cô đáp: “Tôi phải thừa nhận là đến 90%, tôi thà xem đội MU đá còn hơn là ân ái vợ chồng, nhưng không có ý gì xúc phạm Emma đâu đấy.”
Với phát hiện này, có vẻ như bất cứ cặp đôi nào suy tính đến việc có con đều sẽ lưỡng lự và sau một cuộc đấu tranh tinh thần, khả năng lớn là lựa chọn việc không sinh con đẻ cái. Thế chúng ta sẽ làm gì đây?

NHƯNG HẠT MẦM HY VỌNG

Vẫn còn hy vọng. Chúng ta đã biết bốn nguồn cơn chính dẫn tới xung đột hôn nhân trong quá trình chuyển đổi sang vai trò làm cha làm mẹ. Chúng ta sẽ kiểm nghiệm từng nguồn một. Các cặp đôi ý thức được những nhân tố này sẽ cẩn trọng hành vi của mình hơn, và cũng sẽ thực hiện tốt hơn. Chúng ta cũng biết rằng không phải tất cả các cuộc hôn nhân đều đi theo chuỗi sự kiện đáng buồn này. Các cặp đôi bước vào việc thai nghén sinh nở với những gắn kết hôn nhân mạnh mẽ sẽ chống chịu được những tác động tố lốc nảy sinh từ năm đầu đời của bé hơn những cặp gắn bó không khăng khít. Những người lên kế hoạch cẩn thận từ trước khi mang bầu cũng vậy. Trên thực tế, một trong những yếu tố quyết định hạnh phúc hôn nhân chính là sự đồng thuận đối với việc sinh con đẻ cái ngay từ đầu. Một nghiên cứu quy mô lớn đã kiểm nghiệm các cặp đôi trong đó cả hai bên đều muốn có con so với những cặp mà chỉ vợ/chồng muốn có con. Nếu cả hai người đều mong muốn, rất ít xảy ra tình trạng ly dị, và hạnh phúc gia đình hoặc vẫn duy trì, hoặc gia tăng trong năm đầu đời của đứa trẻ. Tất cả các cặp xung đột trong đó chỉ một người mong muốn đứa trẻ (thường là nam giới) thì đều hoặc ly thân, hoặc ly dị vào thời điểm trẻ lên 5 tuổi.
Các số liệu này đều được dẫn từ Tạp chí Tâm lý học Gia đình. Câu trích dẫn nguyên văn này mang lại thêm nhiều hy vọng: "Tóm lại, vai trò làm cha làm mẹ đã dẫn đến sự suy giảm chất lượng đời sống hôn nhân, kể cả giữa những cặp đôi tương đối hài lòng, những người tự nguyện chọn cuộc chuyển đổi này – nhưng nếu chuẩn bị tinh thần sẵn sàng và hài lòng với hôn nhân trước thai kỳ thì nói chung có thể bảo vệ được các cuộc hôn nhân trước những suy giảm này."
Đúng là mâu thuẫn gia đình thì mỗi nhà một kiểu, người ít người nhiều, một số thậm chí không hề phải nếm trải cảnh này. Tuy nhiên, LeMasters và các nhà nghiên cứu về sau đã chứng minh rằng đó không phải là kinh nghiệm của đa số. Những hệ quả xã hội đã xuất hiện đủ nhiều để cho phép tiến hành điều tra. Các nhà nghiên cứu bắt đầu đặt câu hỏi: "Vì đâu các cặp đôi gây hấn khi đứa con bắt đầu có mặt trong gia đình? Và tình trạng xung đột ấy gây tác động ra sao lên trẻ?"

TRẺ KIẾM TÌM SỰ AN TOÀN HƠN HẾT THẢY

Kết luận mà các nhà nghiên cứu tìm ra chính là, môi trường tình cảm trong đó em bé chào đời có thể ảnh hưởng sâu sắc tới quá trình phát triển hệ thần kinh. Để hiểu hơn về mối tương tác này, chúng ta phải thấu triệt về sự mẫn cảm đến mức khó ngờ của đứa trẻ đối với môi trường bé được nuôi dạy. Đó là sự mẫn cảm có nguồn gốc tiến hóa mạnh mẽ.

Những manh mối này khởi nguồn từ phòng thí nghiệm của Harry Harlow, người quan sát hành vi của khỉ con tại trường Đại học Wisconsin-Madison. Những phát hiện của ông có thể áp dụng lên bé sơ sinh là minh chứng cho thấy những cội rễ tiến hóa này ăn sâu tới mức nào.

Những thực nghiệm kinh điển của Harlow xoay quanh hai "trinh nữ sắt" – những khối cấu trúc hình dạng búp bê, đóng vai trò như hai bà mẹ thế thân. Một khối được làm từ dây cứng, khối kia được làm từ khăn lông mềm. Harlow tách những con khỉ nâu mới sinh ra khỏi các bà mẹ khỉ ruột thịt, đặt chúng vào các lồng có cả hai con búp bê kia. Cả hai con búp bê đều cung cấp thức ăn thông qua một chiếc bình gắn trên thân. Nhưng dù lũ khỉ tìm đến cả hai bà mẹ để tìm thức ăn, chúng vẫn dành nhiều thời gian hơn để leo trèo và bám ríu lấy bà mẹ mềm mại hơn là bà mẹ dây thép lạnh lẽo. Nếu đám khỉ con được đặt vào một căn phòng xa lạ, chúng sẽ bám chặt lấy bà mẹ khăn lông cho đến khi cảm thấy đủ an toàn để tự mình khám phá chiếc lồng mới. Nếu bị đưa vào cũng căn phòng đó, nhưng không có bà mẹ bằng vải, đám thú nhỏ sợ đến cứng đờ, rồi gào thét thảm thiết, chạy từ vật này sang vật khác, cố kiếm tìm bà mẹ thất lạc.

Kết quả vẫn luôn là như thế, bất kể thực nghiệm được thực hiện bao nhiêu lần, hay theo dạng nào. Không giống như những gì xưa nay chúng ta vẫn tin tưởng, với các sinh vật bé bỏng này đồ ăn thức uống không phải là tín hiệu làm an lòng, thay vào đó, chúng tìm một bến đỗ an toàn.

Các em bé cũng kiếm tìm một thứ tương tự.

Nhìn như khỉ, hành xử như khỉ

Các bé sơ sinh cũng có nhận thức tương tự về sự an toàn, mặc dù bề ngoài có vẻ không như vậy. Thoạt nhìn, các em bé dường như chỉ bận tâm đến những quy trình sinh học, ví như ăn, ị hay trớ ra đầy áo bạn. Điều này đã đánh lừa rất nhiều nhà khoa học khiến họ tin rằng các em bé không hề suy nghĩ về điều gì hết. Các nhà khoa học định ra khái niệm tấm bảng trắng – để miêu tả những sinh vật "trống trơn" này.

Các nghiên cứu hiện đại lại hé lộ một quan điểm trái ngược hoàn toàn. Giờ đây chúng ta biết được rằng mối bận tâm sinh học lớn nhất của một em bé

được quyết định bởi não bộ, cơ quan nằm phía trên cổ của các em. Trẻ sơ sinh từ lúc chào đời đã cài đặt sẵn các phần mềm học hành, nhận biết trong các ổ cứng thần kinh. Bạn muốn vài ví dụ giật mình chứ?
Vào năm 1979, nhà tâm lý học Đại học Washington – Andy Meltzoff đã thè lưỡi ra trước một bé sơ sinh mới chào đời 42 phút, sau đó ngồi xuống để xem chuyện gì xảy ra. Sau một vài nỗ lực, em bé đáp trả, khẽ le lưỡi mình ra. Meltzoff lại thè lưỡi ra. Em bé cũng phản ứng tương tự. Meltzoff phát hiện ra rằng các em bé có thể bắt chước ngay từ khi mới chào đời (hay, chí ít là, sau 42 phút chào đời). Đó là một phát hiện phi thường. Việc bắt chước đòi hỏi rất nhiều nhận biết tinh vi đối với các bé sơ sinh, từ chỗ phát hiện ra rằng có tồn tại cả những con người khác trên thế giới này cho đến việc nhận biết rằng họ cũng có các phần cơ thể đang hoạt động, hệt như bé vậy. Như thế đâu phải là "tấm bảng trắng". Đó chính là một tấm bảng nhận thức vận hành một cách đầy đủ và đáng kinh ngạc.
Nương theo phát hiện này, Meltzoff đã tiến hành một loạt thí nghiệm để khám phá xem trẻ được "lập trình sẵn" cho việc học tập đến mức nào, và nhạy cảm tới mức nào với những tác động bên ngoài trong quá trình theo đuổi mục tiêu ấy. Meltzoff dựng lên một chiếc hộp gỗ, phủ ngoài bằng một tấm nhựa màu vàng cam, bên trong lắp một bóng đèn. Khi ông chạm vào tấm nhựa, đèn bật sáng.
Meltzoff đặt chiếc hộp ở giữa ông và một bé gái vừa thôi nôi, sau đó trình diễn một tiết mục bất ngờ. Ông tiến tới và chạm trán mình vào phần trên chiếc hộp, làm cả khối hộp sáng bừng. Em bé không được động vào hộp. Thay vào đó, em và mẹ được yêu cầu rời khỏi phòng. Một tuần sau đó, em bé và mẹ quay trở lại phòng thí nghiệm, Meltzoff tiếp tục đặt chiếc hộp giữa mình và em bé. Lần này ông không làm gì mà chỉ quan sát. Em bé không băn khoăn một mảy. Như thể đã được ra hiệu, em lập tức khom người xuống và chạm trán mình vào chiếc hộp. Em bé vẫn còn nhớ! Em mới chỉ được chứng kiến sự kiện này có một lần, nhưng có thể nhắc lại chính xác, mà sau đó tận một tuần. Em bé nào cũng có thể làm thế.
Trên đây chỉ mới là hai ví dụ chứng minh rằng các bé từ lúc chào đời đã được trang bị một loạt những năng lực nhận thức phi thường – và được phú cho những công cụ trí não đủ khả năng mở rộng những năng lực ấy. Các bé hiểu rằng kích cỡ vẫn duy trì không đổi kể cả khi khoảng cách làm biến đổi vẻ to nhỏ của vật đó. Các bé có khả năng dự đoán vận tốc, phân biệt gương mặt người và gương mặt không-phải-người ngay từ lúc mới

chào đời và có vẻ thích thú với mặt người hơn. Xét từ khía cạnh tiến hóa, hành vi sau cùng này thể hiện đặc trưng an toàn mạnh mẽ. Chúng ta luôn bị chú ý đến các gương mặt trong phần lớn cuộc đời mình.

Làm thế nào mà các em bé lại có được những kiến thức này từ trước khi chúng thực sự lộ diện trên hành tinh này? Không ai rõ, nhưng các bé có những kiến thức ấy, và chúng sử dụng hiệu quả với tốc độ và sự sáng suốt đáng kinh ngạc. Bé có thể dựng lên các giả thuyết, kiểm nghiệm chúng và rồi đánh giá với sinh lực mãnh liệt của một nhà khoa học dạn dày kinh nghiệm. Điều này nói lên rằng các bé sơ sinh chính là những kẻ học hỏi siêu hào hứng và nhanh đến kinh ngạc. Chúng tiếp nhận mọi thứ.

Có một ví dụ ngộ nghĩnh cho nhận định này. Trên đường đưa cô con gái 3 tuổi đi gửi trẻ, một bác sĩ nhi khoa để bộ ống nghe ở ghế sau và để ý thấy cô con gái bắt đầu nghịch nó, thậm chí còn cho ống nghe lên tai như thật. Cô bác sĩ mừng ra mặt: con gái đang tiếp bước sự nghiệp của mình! Còn cô nàng bé bỏng thì tóm lấy ống nghe, đưa lên miệng và dõng dạc tuyên bố: "Chào mừng quý khách đến với McDonald's. Quý khách muốn gọi món gì ạ?"

Đúng vậy, các bé liên tục quan sát, ghi nhớ và bắt chước bạn. Việc đó nhanh chóng chuyển từ chỗ "vui là chính" sang "nghiêm túc đấy", đặc biệt là khi cha mẹ bé bắt đầu có chuyện gây gổ với nhau.

Gắn kết với bạn mang lại cho trẻ cảm giác an toàn

Nếu như sinh tồn chính là ưu tiên hàng đầu của não bộ, vậy thì sự an toàn chính là dạng thể hiện quan trọng nhất của lối ưu tiên ấy. Đó chính là bài học mà các "trinh nữ sắt" trong thí nghiệm của Harlow đã dạy cho ta biết. Trẻ tuyệt đối trông cậy vào lòng nhân từ của những con người đã đưa chúng đến với thế giới này. Nhận thức ấy gây ra một bán kính ảnh hưởng về hành vi bên trong bé sơ sinh, cản trở mọi ưu tiên hành vi khác mà trẻ có.

Trẻ xử lý những mối bận tâm này ra sao? Bằng cách gắng sức thiết lập một mối quan hệ hữu ích với các cấu trúc quyền lực địa phương – nói cách khác, chính là bạn chứ chẳng phải ai khác – càng nhanh càng tốt. Chúng ta gọi đây là mối gắn kết. Trong suốt quá trình gắn kết này, não bộ của trẻ giám sát nghiêm ngặt những chăm sóc yêu thương mà nó nhận được. Về căn bản, nó đưa ra những câu hỏi kiểu như "Mình có được vuốt ve không? Mình có được cho ăn không? Người nào là an toàn?" Nếu những đòi hỏi của trẻ được thỏa mãn, não bộ sẽ phát triển theo một cách; nếu không, các

chỉ dẫn di truyền sẽ kích thích nó phát triển theo cách khác. Có thể nhận thức này sẽ tương đối gây đảo lộn, nhưng rõ ràng là những hành vi của các ông bố bà mẹ đã nằm trong tầm quan sát của trẻ ngay từ khi mới có mặt trên cõi đời. Tất nhiên, lợi ích tối ưu tiến hóa đã thúc đẩy trẻ làm như thế, đó là một cách nói khác rằng "trẻ không thể làm khác được". Các em bé còn biết trông cậy vào ai nữa.

Có một giai đoạn kéo dài vài năm khi em bé gắng sức kiến tạo những mối gắn kết này và thiết lập những nhận thức về an toàn. Nếu nó không diễn ra, trẻ có thể sẽ chịu thương tổn lâu dài về cảm xúc. Trong một số trường hợp quá nặng, trẻ có thể phải lãnh "sẹo" trọn đời.

Chúng ta biết được điều này nhờ một câu chuyện đau lòng và có sức lay động lớn từ nước Rumani cũ, được các phóng viên phương Tây phát hiện khoảng năm 1990. Vào năm 1966, nhằm nâng cao tỉ lệ sinh đẻ trên toàn quốc, nhà độc tài Nicolae Ceaucescu đã tuyên bố cấm các biện pháp tránh thai và nạo phá thai, đánh thuế những người quá 25 tuổi mà chưa sinh con – bất kể đã kết hôn, còn độc thân hay mắc các bệnh không nên sinh nở. Khi tỉ lệ sinh tăng lên, đói nghèo và vô gia cư cũng trở nên trầm trọng hơn. Trẻ em thường bị bỏ rơi. Cách đối phó của Ceaucescu là tạo ra một hệ thống trại mồ côi quốc gia dành cho trẻ vô thừa nhận, nơi hàng ngàn em bị nhốt chung với nhau.

Chẳng được bao lăm, những trại trẻ này bị cắt nguồn viện trợ khi Ceaucescu bắt đầu xuất khẩu phần lớn lương thực và sản phẩm công nghiệp của Rumani nhằm trả những khoản nợ quốc gia đáo hạn. Cảnh tượng lúc đấy trong các trại mồ côi này thật khủng khiếp. Các em hiếm khi được bế ẵm. Rất nhiều em bị trói vào giường, bỏ mặc hàng tiếng đồng hồ thậm chí hàng mấy ngày, với các bình cháo suông dựng qua quýt kề miệng. Rất nhiều em chỉ nhìn đăm đăm trống rỗng vào khoảng không. Thực sự, bạn có thể bước vào những trại trẻ kiểu này mà không hề nghe thấy một âm thanh nào hết. Chăn chiếu ngập trong nước tiểu, phân và chấy rận. Tỉ lệ trẻ sống sót trong những trung tâm như thế này khiến người ta phải bải hoải, mà một số người phương Tây phải gọi là "trại tập trung Đức quốc xã cho thiếu nhi".

Với những điều kiện khủng khiếp như thế, các trại trẻ vô thừa nhận này đã đem đến một cơ may điều tra – và có lẽ là cả điều trị thực sự – cho những nhóm trẻ em bị sang chấn nghiêm trọng. Một công trình nghiên cứu đáng chú ý tập trung vào các gia đình Canada nhận nuôi một vài trẻ trong số này

và dạy dỗ chúng tại nhà. Khi các đối tượng con nuôi này đã trưởng thành, các nhà nghiên cứu có thể dễ dàng phân chúng ra thành hai nhóm. Một nhóm phát triển bình thường. Ứng xử xã hội, đối phó với stress, điểm số, các vấn đề sức khỏe – tất cả đều không có gì khác biệt với các tiêu chuẩn sức khỏe đối với người Canada. Nhóm còn lại thì rối loạn trầm trọng. Các em gặp phải vấn đề về ăn uống, hay ốm vặt và rất ngang ngược. Sự khác biệt này là do đâu? Chính là độ tuổi nhận nuôi.
Nếu được nhận nuôi trước bốn tháng tuổi, trẻ sẽ hành xử hệt như mọi em bé hạnh phúc khác mà bạn biết. Sau tám tháng tuổi, tâm tính trẻ hoàn toàn thay đổi, trẻ sẽ hành xử hệt như thành viên băng nhóm giang hồ. Rõ ràng thiếu cảm giác an toàn ở một độ tuổi sơ sinh nhất định đã gây ra stress trầm trọng cho hệ thống cơ thể của trẻ. Và tình trạng stress đó còn để lại di chứng nặng nề lên lối cư xử của trẻ nhiều năm về sau. Trẻ đã được giải thoát khỏi trại mồ côi từ lâu, nhưng các em không bao giờ được tự do thực sự.

TRẺ ĐỐI PHÓ VỚI STRESS RA SAO

Việc các cơn stress làm là kích hoạt chế độ phản ứng "chiến hay biến" ở chúng ta. Mặc dù, nên gọi là "biến" thì đúng hơn. Lối ứng phó điển hình ở con người trước cơn stress là: đưa đủ máu đến các hệ cơ để đưa bạn ra khỏi tình thế nguy hiểm. Thông thường chúng ta chỉ tấn công khi bị dồn vào chân tường mà thôi. Kể cả có thế, chúng ta vẫn thường chỉ tham chiến một khoảng đủ lâu để có thể thoát thân. Khi bị đe dọa, não bộ phát tín hiệu giải phóng hai loại hóc môn, là epinephrine (còn được biết đến với tên adrenaline) và cortisol, từ một lớp tế bào được gọi là glucocorticoid.
Để thực hiện những phản ứng phức tạp này đòi hỏi não phải được móc nối hoàn chỉnh. Năm đầu tiên trong cuộc đời chúng ta được sử dụng vào mục đích ấy. Nếu em bé sơ sinh được đắm mình trong cảm giác an toàn – một ngôi nhà yên ổn về mặt tình cảm – hệ thống của em sẽ được hoàn thiện. Nếu không, các quy trình phản ứng với stress bình thường sẽ thất bại. Bé bị chuyển đổi sang tình trạng báo động cao độ hoặc sụp đổ hoàn toàn. Nếu em bé phải thường xuyên trải nghiệm một môi trường xã hội đầy nỗi tức giận và bạo lực về mặt tình cảm, hệ thống ứng phó với stress vốn rất mong manh của em sẽ trở thành phản kháng quá mức, một chứng bệnh được biết đến với tên gọi "cường cortisol". Nếu em bé bị bỏ bê, như các bé mồ côi ở

Rumani, hệ thống sẽ trở nên kém hiệu quả, một chứng bệnh được biết đến với tên gọi “giảm cortisol” (dẫn tới những ánh nhìn trống rỗng). Cuộc đời về sau, dường như sẽ chỉ là một ca cấp cứu dài.

Điều gì xảy ra khi mẹ cha xô xát

Không cần đến những trại tập trung, chỉ cần sống trong gia đình mà bố và mẹ cứ cãi nhau như cơm bữa và chỉ chực thượng cẳng chân hạ cẳng tay là đã đủ làm tổn thương quá trình phát triển trí não của trẻ. Mặc dù vẫn còn ít nhiều tranh cãi xung quanh vấn đề này, nhưng về cơ bản tác động sẽ kéo dài, dội lại rõ ràng cả khi đã trưởng thành. Và điều đó thật đáng buồn, bởi những ảnh hưởng kiểu này hoàn toàn có thể tránh được. Thậm chí với các bé nhỏ hơn 8 tháng tuổi, chỉ trong vòng 10 tuần sau khi được đưa ra khỏi những ngôi nhà sầu muộn và đặt vào một môi trường chăm sóc đầy sự thấu cảm, là đã có thể hiện những dấu hiệu rõ rệt cải thiện về mặt điều chỉnh hóc môn stress. Tất cả những gì bạn phải làm là buông đôi găng đấm bốc xuống.

Nếu không, hãy xem điều gì sẽ xảy ra?

Hết thảy các bậc mẹ cha đều biết rằng con trẻ bị căng thẳng khi phải chứng kiến họ gây gổ với nhau. Nhưng ở độ tuổi nào thì lại hoàn toàn gây ngạc nhiên, ngay cả với các nhà nghiên cứu. Ngay từ khi chưa đầy 6 tháng tuổi, trẻ đã có thể phát hiện ra khi có điều gì đó không ổn. Điều này thể hiện ở những biến đổi sinh lý học – ví như gia tăng huyết áp, nhịp tim và hóc môn stress – hệt như người lớn. Một số nhà nghiên cứu thậm chí còn tuyên bố có thể đánh giá được mức độ hòa thuận của cha mẹ chỉ nhờ mẫu nước tiểu trong vòng 24 giờ của bé sơ sinh.

Stress biến đổi hành vi của trẻ

Stress cũng thể hiện ra bằng hành vi. Các em bé sống dưới những mái nhà bất ổn định về tình cảm ít khả năng ứng phó chủ động với những kích thích mới, xoa dịu bản thân và khôi phục sau stress – nói tóm lại, là điều tiết cảm xúc của mình. Thậm chí đôi chân bé bỏng của các em có khi cũng không phát triển đầy đủ được, vì hóc môn stress có thể can thiệp vào sự khoáng hóa xương. Đến thời điểm trẻ lên 4 tuổi, mức hóc môn stress có thể cao gấp gần 2 lần so với các trẻ sinh trưởng trong các gia đình yên ổn về tình cảm.

Bé sơ sinh và trẻ nhỏ thường không hiểu hết nội dung của một cuộc cãi vã, nhưng các bé ý thức rất rõ rằng có việc gì đó không ổn ở đây.

Nếu tình trạng mâu thuẫn trong hôn nhân của cha mẹ cứ tiếp diễn, thì theo thống kê, nhiều khả năng trẻ sẽ thể hiện lối cư xử chống đối xã hội và thái độ hung hãn khi đến tuổi đi học. Trẻ sẽ gặp các vấn đề về điều tiết cảm xúc, giờ đây càng trở nên khó khăn hơn với việc xuất hiện các quan hệ đồng trang lứa. Trẻ khó tập trung, không có nhiều công cụ để xoa dịu bản thân. Những em nhỏ này gặp nhiều vấn đề về sức khỏe hơn, đặc biệt là hen và cảm lạnh, và có nguy cơ lớn phải đối mặt với với chứng trầm uất và căng thẳng tâm thần nhi khoa. Điểm số IQ của nhóm này cũng thấp hơn khoảng 8 điểm so với trẻ nhỏ sinh trưởng trong các gia đình yên ổn. Không khó đoán, tỉ lệ vào đại học của nhóm này cũng không cao, và thành tích học cũng thấp hơn.

Dù chúng ta có chấm dứt của tình trạng bất ổn này – ly hôn xem ra là giải pháp phù hợp nhất – thì con trẻ vẫn còn phải "trả giá" cho việc ấy đến nhiều năm về sau. Theo thống kê, tỉ lệ trẻ có cha mẹ ly hôn sử dụng chất gây nghiện khi đến tuổi dậy thì cao hơn đến 25%. Các em cũng dễ có thai khi chưa kết hôn. Và có khả năng ly hôn cao gấp đôi. Ở trường, các em đạt điểm số thấp hơn so với trẻ em được nuôi dưỡng trong gia đình yên ấm. Và khả năng được hỗ trợ khi học đại học thấp hơn nhiều. Khi các cuộc hôn nhân ấm êm hạnh phúc, 88% con cái vào đại học nhận được hỗ trợ đều đặn chi phí dành cho việc theo học. Khi hôn nhân đổ vỡ, con số đó chỉ còn 29%.

Câu trả lời cho tham vọng con cái học trường Harvard của các bậc mẹ cha đã quá rõ ràng.

Kể cả với những gia đình yên ấm, không ít thì nhiều vẫn sẽ có lúc cãi cọ, xung đột. May mắn làm sao, các nghiên cứu chỉ ra rằng cãi vã trước mặt trẻ không gây tổn hại bằng việc dàn hòa mà lũ trẻ không biết. Rất nhiều cặp đôi cãi vã trước mặt con nhưng lại dàn hòa riêng tư với nhau. Làm thế sẽ làm lệch lạc nhận thức của trẻ nhỏ, kể cả ở lứa tuổi rất bé, vì trẻ chỉ luôn chứng kiến việc gây tổn thương mà chẳng bao giờ thấy cảnh xoa dịu, chữa lành. Quan sát bố mẹ làm lành với nhau sau khi tranh cãi sẽ giúp trẻ học được cách tranh luận đúng đắn lẫn dàn hòa thích đáng.

BỐN NGUYÊN CỚ CHÍNH KHIẾN BẠN CÃI VÃ

Tại sao bạn lại phải cãi vã? Tôi đã đề cập tới bốn nguồn cơn gây xung đột hôn nhân trong quá trình chuyển đổi lên vai trò làm bố làm mẹ. Cứ để mặc

chúng ra sao thì ra, tất cả đều ảnh hưởng sâu sắc tới vận mệnh cuộc hôn nhân của bạn, và chúng có khả năng tác động tới quá trình phát triển não bộ của con bạn. Tôi sẽ gọi chúng là Bốn lý do Cuồng nộ. Đó là:

- Thiếu ngủ
- Cách ly xã hội
- Khối lượng công việc không bình đẳng
- Trầm uất

Tốt hơn hết là bạn nên xác định tinh thần sẽ phải đối mặt với những gánh nặng này khi em bé chào đời. Cuộc chiến bắt đầu từ giường ngủ.

1. Thiếu ngủ

Nếu bạn quen với những người mới làm cha làm mẹ, thử hỏi họ xem lời than phiền này có quen không nhé:

Tôi căm lão chồng ghê gớm, vì lão được ngủ thẳng giấc cả đêm. Con gái tôi mới 9 tháng tuổi và vẫn còn thức dậy 2, 3 lượt mỗi đêm. Ông chồng thì cứ thế ngủ ngon lành và rồi thức dậy "mệt mỏi quá chừng". Tôi không được ngủ quá 5-6 tiếng đồng hồ hằng đêm suốt 10 tháng vừa rồi, có một đứa con chập chững tập đi đầy phiền hà và một đứa bé ẵm ngửa phải xoay xở cả ngày, mà LÃO lại mệt ư???

Trước khi đi vào phân tích tình trạng bất bình đẳng trong hôn nhân, hãy cùng xem Emily đang thiếu ngủ đến mức nào và điều đó tác động ra sao đến cuộc hôn nhân của cô.

Rất khó đánh giá đúng ảnh hưởng của tình trạng thiếu ngủ với các cặp đôi trong quá trình chuyển đổi lên vai trò làm cha làm mẹ. Hầu như các bậc-cha-mẹ-tương-lai ai cũng nhận thức được rằng sẽ có thay đổi gì đó vào buổi đêm. Nhưng hầu hết đều không biết rằng nó nghiêm trọng đến mức độ nào.

Hãy khắc cốt ghi tâm điều này: trẻ không hề có lịch thức ngủ nào lúc mới chào đời. Sự thực rằng bạn cần thức – ngủ điều độ theo lịch chẳng hề có nghĩa lý gì với trẻ. Não bộ mới chào đời không hề có khái niệm về giờ giấc ăn ngủ cố định; các hành vi được phân bố ngẫu nhiên trong suốt khoảng thời gian 24 giờ. Ở đây lại là bản hợp đồng xã hội bạn đã kí. Bé nhận. Bạn cho.

Tình trạng này có thể kéo dài hàng tháng trời, có khi đến nửa năm, hoặc lâu hơn thế. Trung bình có chừng 25% đến 40% trẻ sơ sinh phải trải nghiệm những vấn đề liên quan đến giấc ngủ trong khung thời gian này. Cuối cùng thì các bé cũng có được một lịch trình ngủ nghê đàng hoàng. Thực ra,

chúng ta đều nghĩ việc đó vốn đã được khắc sẵn vào DNA của bé rồi. Nhưng có quá nhiều yếu tố quấy rầy thường xuyên trong cái thế giới khô khan, khó chịu sau-giai-đoạn-bụng-mẹ này – cái thì từ bên trong, cái lại từ bên ngoài – làm cho trẻ phải thao thức giữa đêm. Cần ít nhiều thời gian để não bộ non nớt, thiếu kinh nghiệm của trẻ điều chỉnh cho phù hợp. Kể cả sau một năm, 50% bé sơ sinh vẫn cần đến hình thức can thiệp buổi đêm nào đó từ cha mẹ. Do đa phần người lớn đều mất chừng nửa tiếng đồng hồ mới ngủ lại được sau khi phục dịch em bé vừa thức giấc, nên rất có thể, các ông bố bà mẹ phải trải qua nhiều tuần liên tiếp chỉ được ngủ một nửa số giờ mà họ cần tới hằng đêm. Như thế chẳng lấy gì làm lành mạnh cho cơ thể. Và cho cả cuộc hôn nhân của cặp đôi đó nữa.
Những người thiếu ngủ trở nên dễ cáu kỉnh – cáu kỉnh hơn nhiều – so với những người được ngủ đầy giấc. Tệ hơn, thiếu ngủ làm suy giảm tới 91% khả năng điều tiết những cảm xúc mạnh mẽ, kéo theo những hậu quả vô cùng nghiêm trọng (đó là lý do tại sao những người lơ mơ gà gật lại làm việc không hiệu quả.) Thường thì, năng lực giải quyết vấn đề tụt hẳn xuống chỉ còn 10% so với kết quả của họ khi không-bị-buồn-ngủ, và kể cả các kỹ năng vận động của bị ảnh hưởng. Chỉ cần thiếu ngủ ở mức vừa phải một tuần thôi, bạn sẽ bắt đầu thấy ngay hậu quả nhãn tiền như thế này. Tâm trạng thay đổi đầu tiên; rồi đến lượt nhận thức, tiếp đến là hiệu suất hoạt động của cơ thể.
Nếu bạn không có sẵn rất nhiều năng lượng, và nếu bạn cứ bị triệu vời phục dịch đứa con cứ vài lần một phút (trẻ ở tuổi mẫu giáo cần nhận được sự chú ý theo dạng nào đó, cứ 180 lần mỗi giờ, như một nhà tâm lý học đã từng lưu ý), bạn sẽ nhanh chóng làm cạn kiệt nguồn dự trữ thiện chí dành cho người bạn đời của mình. Chỉ riêng việc mất ngủ thôi đã đủ để tiên báo hầu hết tình trạng gia tăng kiểu cư xử theo lối “ông chằng bà chuộc” giữa các cặp mới làm cha mẹ.
2. Cách ly xã hội
Tình huống dưới đây hiếm khi xảy ra trong một cuộc thăm khám ở văn phòng bác sĩ nhi khoa, nhưng vẫn có. Vị bác sĩ giỏi sẽ hỏi bạn về sức khỏe của bé, kết thúc bằng việc kiểm tra thường kỳ cho “cục vàng cục bạc” của bạn, rồi nhìn thẳng vào mắt bạn và đưa ra một vài câu hỏi tương đối “xâm phạm cuộc sống riêng tư” như thế này: “Thế chị có nhiều bạn bè không?” “Chị và anh nhà tham gia vào các nhóm nào? Những nhóm này quan trọng

ra sao với anh chị? Chị và anh nhà dành bao nhiêu thời gian liên hệ với những nhóm này?"

Bác sĩ thông thường sẽ không hỏi những câu này vì cuộc sống xã hội của bạn chẳng phải việc của cô ấy. Nhưng vấn đề là ở chỗ, nó lại liên quan mật thiết đến em bé. Tình trạng cách ly xã hội có thể dẫn tới chứng trầm uất bệnh lý ở cha mẹ. Trầm uất có thể ảnh hưởng đến sức khỏe của cha mẹ, gây ra các bệnh tật truyền nhiễm và các cơn trụy tim. Cách ly xã hội chính là kết cục cô đơn của cuộc khủng hoảng năng lượng mà rất nhiều những người mới làm cha mẹ gặp phải. Các nghiên cứu đã chứng minh rằng đây chính là phàn nàn chủ yếu của hầu hết các cặp vợ chồng trong quá trình chuyển đổi lên vai trò bố mẹ. Một bà mẹ đã viết:

Tôi chưa khi nào cảm thấy cô độc như lúc này đây. Đám trẻ con thì mù tịt còn ông chồng thì mặc xác tôi. Tất cả những gì tôi làm chỉ là việc vặt trong nhà, nấu nướng, chăm bẵm con cái…Tôi không còn là con người nữa. Tôi không có nổi một phút cho bản thân mình, hơn thế nữa, tôi bị cô lập hoàn toàn.

Nỗi cô đơn thường trực là điều mà tới 80% những người mới làm cha mẹ phải trải nghiệm. Sau khi một đứa con chào đời, các cặp vợ chồng chỉ còn chừng 1/3 thời gian ở bên cạnh nhau so với khi vẫn còn son rỗi. Niềm xúc động vì nỗi "mới có con" lụi dần đi, nhưng công việc chăm sóc dưỡng dục triền miên không ngưng nghỉ. Sắm vai ông bố, bà mẹ trở thành một nhiệm vụ, và rồi, là thành chuyện "thường ngày ở huyện". Những đêm trắng nối nhau không dứt tháo cạn cả nguồn cung năng lượng gia đình; những xung đột vợ chồng ngày càng gia tăng đã làm kiệt quệ nốt phần dự trữ còn lại. Những tổn thất này làm cho các hoạt động xã hội của các cặp bố mẹ cũng mắc cảnh "hết xăng". Những ông bố bà mẹ này còn khó lòng duy trì tình hữu hảo với nhau, nói chi đến các mối xã giao thiên hạ. Bạn bè cũ chẳng còn năng lui tới. Không còn sức để kết giao bạn mới. Ngoài vợ chồng mình, các cặp bố mẹ điển hình chỉ có không đầy 90 phút mỗi ngày để giao du. Không có gì khó hiểu khi có tới 34% các ông bố bà mẹ loay hoay trong cảnh cô đơn cả ngày trời. Rất nhiều cặp bố mẹ mới cảm thấy như bị dính bẫy. Một bà mẹ chỉ-lui-cui-trong-nhà nói: "Có những ngày, tôi chỉ muốn nhốt mình trong phòng ngủ buôn chuyện với đứa bạn thân cả ngày thay vì phải khổ sở với đám nhóc. Tôi yêu chúng, nhưng làm một bà mẹ-chỉ-lui-cui-trong-nhà không phải những gì tôi từng mơ ước." Một bà mẹ khác chỉ đơn giản nói về nỗi cô đơn thế này: "Tôi khóc trong xe. Rất nhiều."

Tham gia nhiều hội nhóm cộng đồng chính là giải pháp then chốt. Nhưng những mối giao hảo này đa phần có xu hướng đổ vỡ trong quá trình chuyển đổi lên vai trò cha mẹ. Phụ nữ phải hứng chịu sự cô lập xã hội rất lớn, và có những lý do sinh học lý giải tại sao điều này lại đặc biệt độc hại với họ. Lý thuyết là đây:

Việc sinh nở – trước khi có sự xuất hiện của thuốc men hiện đại – thường nguy hiểm chết người với các bà mẹ. Mặc dù không ai biết được con số chính xác, nhưng ước chừng cứ tám trường hợp lại có một bà mẹ tử vong. Tuy nhiên, khả năng sinh tồn sẽ cao hơn trong những bộ tộc mà các thành viên nữ gắn bó và tin cậy lẫn nhau hơn. Ở đó, những phụ nữ lớn tuổi, có kinh nghiệm từ nhiều lần sinh nở có thể chăm sóc những người mới làm mẹ. Các bà mẹ đang nuôi con khác có thể cung cấp nguồn sữa quý giá cho bé sơ sinh nếu mẹ đẻ qua đời. Nói như lời của nhà nhân chủng học Sarah Hrdy (không có chữ “a” nào trong họ của bà đâu), chính sự chia sẻ và những mối tương tác xã hội mang tới lợi thế sinh tồn cho loài người. Bà gọi đó là “alloparenting”. Nhận định này phù hợp với phát hiện chúng ta là loài linh trưởng duy nhất cho phép người khác chăm sóc con cái mình.

Một bà mẹ đã diễn đạt về các mối liên hệ xã hội của mình đầy súc tích thế này: “Đôi lúc, khi đang ẵm bé con xinh đẹp trong vòng tay mình và hai mẹ con nhìn nhau đầy thương mến, tôi thầm ước rằng nó sẽ ngủ thiếp đi, chỉ có thế, tôi mới kiểm tra email được.”

Vì đâu chỉ có tình xóm giềng giữa phụ nữ mà không phải đàn ông? Một phần nguyên do là tại hóc môn. Để phản ứng với stress, cơ thể nữ giới giải phóng hóc môn oxytocin, một loại hóc môn gia tăng nhóm hành vi sinh học được định danh là “chăm sóc và làm bạn”. Nam giới thì không. Các hóc môn testosterone nội trú của họ đã phát đi quá nhiều tín hiệu gây nhiễu, làm cùn mòn những tác động của oxytocin nội sinh. Trong khi hóc môn này, đóng vai trò như chất dẫn truyền thần kinh ở cả hai giới, giúp truyền tải sự tin cậy và bình tâm, điểm mấu chốt để xây dựng và thắt chặt mối quan hệ với những người rất có thể sẽ phải trở thành một ông bố/ bà mẹ nuôi. Thêm vào đó, oxytocin cũng góp phần kích thích tiết sữa.

Giao thiệp xã hội, hóa ra, lại có căn cội tiến hóa sâu xa. Con người không thể sống mà không cần nhu cầu bức thiết ấy. Chuyên gia tâm lý trị liệu Ruthellen Josselson, nghiên cứu về các mối quan hệ “chăm sóc và làm bạn”, đã nhấn mạnh về tầm quan trọng của chúng thế này: “Mỗi khi lấn bấn quá mức với công việc và gia đình, điều đầu tiên ta làm chính là ngãng

các mối giao thiệp hữu hảo với những người phụ nữ khác. Chúng ta đẩy tuột chúng xuống hàng thứ yếu. Ấy thực sự là một sai lầm bởi bạn bè nữ giới chính là nguồn sức mạnh hỗ trợ lẫn nhau."

3. Khối lượng công việc không bình đẳng

Lý do cuồng nộ thứ ba được minh họa đầy mai mỉa trong lời trần tình đau đớn này của một phụ nữ mới làm mẹ, chị Melanie.

Nếu ông chồng còn nói với tôi thêm một lần nữa rằng anh ta cần phải nghỉ ngơi vì đã "quần quật làm lụng cả ngày", tôi sẽ quẳng hết quần áo của anh ta ra bãi cỏ sân trước, đạp cho xe anh ta về mo rồi đứng nhìn nó trôi tuột đi và tôi sẽ bán hết đống đồ thể thao đắt tiền của anh ta trên eBay lấy 1 đôla. Rồi tôi sẽ khử béng anh ta luôn. Thực tình là anh ta chả hiểu quái gì sất! À vâng, anh ta làm việc cả ngày đấy, nhưng anh ta làm việc với những người lớn nói tiếng Anh, được học hành đến nơi đến chốn và giỏi giang tài cán lắm.

Anh ta đâu có phải thay tã cho mấy người đó, ru cho họ ngủ trưa rồi cọ rửa cho thức ăn hết bám dính trên tường. Anh ta đâu phải đếm từ 1 đến 10 để bình tĩnh trở lại, đâu phải xem phim hoạt hình Barney tới một triệu lượt, anh ta cũng đâu phải tự bóp ngực mình đến 6 lần để cho một đứa bé đói ngấu ăn và TÔI BIẾT TỎNG là anh ta đâu có phải ăn bơ lạc với bánh phết mứt trong bữa trưa. Anh ta CÓ tận HAI lần nghỉ 15 phút để "tản bộ" và một giờ nghỉ 1 tiếng đồng hồ để tập thể hình và 1 tiếng đi tàu về nhà để đọc sách báo hay chợp mắt cho khỏe.

Thế nên có thể tôi không có lương lậu gì thật, có thể tôi ru rú ở nhà, vận cái quần nỉ gần như cả ngày, có thể tôi chỉ tắm táp có 2, 3 ngày một lần, có thể tôi phải "chơi" với con suốt ngày…Thì trong một tiếng đồng hồ, tôi vẫn làm cả đống việc, nhiều hơn anh ta làm trong cả ngày. Vậy thì cứ lấy lương của anh đi, tống nó vào ngân hàng và cho tôi được đi làm cái trò sửa móng điên rồ mỗi tháng một lần mà không phải nghe anh nói: "Có khi em nên kiếm việc gì đó… tự kiếm tiền đi em."

Trời đất! Và, tôi phải nói luôn, trúng đích rồi. Tôi sẽ đưa bạn một cảnh báo thẳng thắn: phần tiếp theo đây đọc không dễ chịu gì đâu, nếu bạn là một đấng mày râu. Nhưng đó có thể là thứ quan trọng nhất mà bạn đọc được trong cuốn sách này.

Cùng với sự thiếu ngủ và cách biệt xã hội, còn tồn tại cả tình trạng bất bình đẳng nghiêm trọng khi xét đến chuyện ai gánh phần việc nhà trong quá trình chuyển đổi lên vai trò làm cha mẹ. Nói đơn giản, phụ nữ phải oằn

vai gánh phần lớn. Bất kể người phụ nữ có đang đi làm hay cặp đôi đó có bao nhiêu đứa con, tình hình vẫn như vậy. Kể cả ở thế kỷ XXI, phụ nữ vẫn phải đảm đương gần như toàn bộ công việc "nội chính". Như nhà hoạt động nhân quyền Florynce Kennedy có lần đã nói: "Bất cứ người phụ nữ nào nghĩ rằng hôn nhân là chuyện phân đều 50-50 chỉ chứng tỏ một điều nàng chẳng hiểu gì về đàn ông lẫn tỉ lệ."

Lời oán thán của Melanie làm sáng tỏ một điều, tình trạng bất cân bằng này gặm mòn hôn nhân. Điều đó đồng nghĩa với việc sẽ ảnh hưởng tiêu cực đối với quá trình phát triển não bộ của bé. Tôi đã bảo rồi mà, đoạn này đọc sẽ chẳng dễ chịu gì cho cam.

Theo thống kê, phụ nữ có gia đình gánh vác 70% việc nhà: rửa chén bát, dọn rác, tã lót, sửa chữa lặt vặt, tất tần tật. Thế mà đây còn được coi là "tin tốt lành", bởi 30 năm về trước, con số này lên tới 85% kia. Chẳng cần phải học chuyên ngành toán mới biết những con số này chẳng hề công bằng. Chưa kể khi có em bé, việc nhà của phụ nữ sẽ còn tăng gấp ba so với đàn ông.

Tình trạng bất công bằng trong chia sẻ việc nhà nghiêm trọng đến mức có thêm một ông chồng quanh quẩn ở bên lại sinh ra thêm 7 tiếng đồng hồ làm việc phụ trội mỗi tuần cho người phụ nữ. Trong khi đó, có vợ tiết kiệm giúp các ông chồng khoảng 1 tiếng đồng hồ làm việc mỗi tuần. Nói như một người mẹ trẻ là: "Đôi khi tôi vẫn mơ tưởng chuyện ly dị, thế tôi mới được nghỉ ngơi xả hơi dịp cuối tuần."

Phụ nữ dành một khoảng thời gian nhiều phi thường, 39 tiếng đồng hồ mỗi tuần, để thực hiện những công việc dính dáng tới chăm sóc con trẻ. Ông bố ngày nay dành chừng một nửa số đó – 21,7 giờ mỗi tuần. Đây cũng được coi là "một tiến bộ vượt bậc", vì nó đã tăng gấp ba lần lượng thời gian mà các đấng mày râu dành cho con cái hồi những năm 1960. Thế nhưng chẳng ai gọi thế này là công bằng được. Thêm một số liệu khác, có đến 40% các ông bố chỉ dành chừng 2 tiếng đồng hồ hoặc ít hơn cho các con mỗi ngày, và 14% các ông bố chơi với con chưa đầy 1 tiếng đồng hồ.

Tình trạng chênh lệch trong khối lượng công việc – cùng với các xung đột về tài chính, cũng là một trong những nguồn viện dẫn thường xuyên lý giải cho xung đột hôn nhân. Nó ảnh hưởng mạnh đến đánh giá của một người phụ nữ về phu quân của nàng, đặc biệt là trong trường hợp ông chồng hay giở bài "tôi đây mới là trụ cột gia đình" ra như lối của ông chồng Melanie.

Tài chính cũng là một vấn đề đáng nói. Một bà mẹ lui-cui-ở-nhà điển hình

làm việc 94,4 tiếng đồng hồ mỗi tuần. Nếu được trả công cho những nỗ lực của mình, nàng sẽ kiếm được khoảng 117 nghìn USD mỗi tuần (tính dựa trên chi phí theo giờ và thời gian thực hiện mỗi nhiệm vụ đối với 10 chức danh công việc mà các bà mẹ phải đảm nhiệm trong các gia đình Mỹ, bao gồm quản gia, lái xe tải, cung cấp dịch vụ trông trẻ, bác sĩ tâm lý tại gia và giám đốc điều hành.) Phần lớn nam giới đều không phải đổ tới 94,4 giờ đồng hồ mỗi tuần vào công việc của mình. Và cam đoan là 99% các quý ông kiếm được dưới 117 nghìn USD mỗi năm.

Điều này lý giải tại sao trong đa phần các trường hợp, tình trạng phẫn nộ thường xuất phát từ phía nữ giới và lan sang nam giới. Đó cũng là điều dẫn chúng ta tới một cuốn sách nhỏ, cung cấp một manh mối hòng tìm ra phương cách chữa trị. Vợ tôi nhận được cuốn sách như một món quà từ người bạn. Tựa sách là Gợi tình vì nữ giới. Đó là một cuốn sách ảnh toàn những anh chàng vạm vỡ, với tất cả vẻ nam tính toát ra từ các cơ bắp cuồn cuộn, tràn trề vẻ nam tính gợi cảm, những vòm ngực trần cùng quần jeans trễ cạp, đầu tóc bù xù và ánh mắt nhấm nháy ra hiệu. Và TẤT CẢ bọn họ đều đang làm việc nhà.

Có một bức ảnh một trang nam nhi chải chuốt đang chạy máy giặt. Dòng chú thích viết là: "Lúc nào giặt ủi xong xuôi, anh sẽ đi chợ ngay cưng à. Anh sẽ dắt lũ nhóc đi cùng để em được nghỉ ngơi đôi chút." Anh chàng ở hình bìa đang hút bụi. Một anh chàng vẻ đặc biệt thể thao ngó lên khỏi mục thể thao và thốt lên: "Ối ồ, trông này, hôm nay có các trận đấu loại giải Liên đoàn đây mà. Anh đoán tụi mình không phải phiền hà gì lúc đậu xe ở triển lãm máy bay đâu."

Gợi tình vì nữ giới. Có sẵn trong một cuộc hôn nhân nào đó ngay gần bạn.

4. Trầm uất

Những gì làm nên quá trình chuyển đổi lên vai trò làm cha mẹ? Tính đến lúc này, chúng ta đã có sơ qua bức tranh làm cha mẹ: "phản xạ cho" cứ ba phút một lần, ngủ một nửa thời lượng cần thiết, cắt đứt giao thiệp với bạn bè, và để biến những vấn đề kiểu như "ai đổ rác hôm nay nhỉ" thành các mối đe dọa hôn nhân. Nếu đây vẫn còn chưa phải các điều kiện tuyệt hảo, từ đó kéo theo Lý do Cuồng Nộ cuối cùng của chúng ta, thì thực thà là tôi chẳng biết còn gì được nữa. Chủ đề thứ tư của chúng ta chính là trầm uất. May thay, đa số các bạn đều không phải trải nghiệm thứ này, nhưng nó cũng nghiêm trọng đủ để đòi hỏi sự chú ý.

Đến một nửa số bà mẹ trẻ đầu trải qua nỗi buồn hậu sản thoáng qua, sẽ tan biến chỉ trong vài giờ hoặc vài ngày. Nhưng chừng 10 đến 20% các bà mẹ khác phải trải qua thứ gì đó sâu xa hơn nhiều và hiển nhiên là phiền hà hơn. Những phụ nữ này bị những cảm xúc tuyệt vọng, buồn rầu và vô tích sự sâu thăm thẳm bám riết, kể cả khi cuộc hôn nhân của họ vẫn đang yên lành êm thấm. Những cảm xúc đớn đau, bối rối ấy kéo dài hàng tuần, hàng tháng. Những bà mẹ đau buồn khóc lóc triền miên hay chỉ đơn giản là nhìn đăm đăm ra ngoài cửa sổ. Họ có thể nhịn ăn, hay ăn uống quá độ. Những bà mẹ này trở nên trầm uất bệnh lý, một chứng bệnh gọi là trầm cảm sau sinh. Mặc dù nguồn gốc và tiêu chí chẩn đoán chứng bệnh này đã được đem ra mổ xẻ kỹ lưỡng, nhưng giải pháp chưa bao giờ được đề cập đến.

Những phụ nữ phải nếm trải những nỗi lo âu, tâm trạng thất thường hay nỗi buồn rầu quá lớn cần được can thiệp. Để mặc không chữa trị, trầm cảm sau sinh sẽ gây ra những hậu quả rất bi thảm, từ sụt giảm nghiêm trọng chất lượng cuộc sống cho tới giết con và tự tử. Nếu không thế, nó cũng sẽ làm suy yếu mối tương tác sống động, mà lẽ ra phải ngày càng sâu đậm giữa cha mẹ và con cái trong những tháng đầu đời. Thay vào đó, em bé bắt đầu phản chiếu lại những hành động buồn phiền của bà mẹ. Hiện tượng đó được gọi là thoái lui tương hỗ. Những em bé này trở nên bất an, rụt rè, bẽn lẽn và thụ động về mặt xã hội – và sợ sệt gấp hai lần so với những em bé được nuôi dạy bởi các bà mẹ không bị trầm uất. Những tổn hại này vẫn còn quan sát được tới 14 tháng sau khi sinh.

Mà phụ nữ không phải là người duy nhất bị chứng trầm cảm đe dọa. Chừng 10 đến 25% các đấng mày râu mới làm cha lần đầu cũng bị trầm cảm khi em bé chào đời. Tỉ lệ này tăng vọt lên tới 50% nếu người vợ cũng bị trầm uất. Một bức tranh "rước bé về nhà" không lấy gì làm đẹp đẽ, là vậy chăng?

Thật vui mừng, đây không hẳn là toàn bộ bức tranh.

KHÔNG AI NÓI VỚI TÔI RẰNG MỌI SỰ LẠI GIAN NAN NHƯỜNG ẤY

Một nhận xét chung mà tôi nghe được từ các bậc cha mẹ khi giảng về sự phát triển của não bộ là: "Chưa ai từng nói cho tôi biết rằng mọi sự lại gian nan nhường ấy." Tôi không định nói giảm nói tránh những gian nan của

quá trình chuyển đổi lên vai trò làm bố mẹ, mà mong sẽ đưa ra những viễn cảnh tươi sáng và lạc quan hơn về chuyện này.
Sở dĩ các bậc cha mẹ kỳ cựu không chăm chăm tập trung vào sự gian nan của việc có con, là bởi cái 'khó' ấy không phải toàn bộ câu chuyện. Đó thậm chí còn không phải là phần chủ yếu. Khoảng thời gian bạn thực sự trải qua bên con cái mình ngắn đến sững sờ. Chúng sẽ lớn rất nhanh. Cuối cùng, rồi con bạn sẽ ngủ nghê theo lịch trình đàng hoàng, rồi quay sang bạn để tìm nguồn an ủi, rồi học từ bạn cả những điều nên làm và không được làm, và sẽ rời khỏi vòng tay bạn, khởi đầu một cuộc sống độc lập. Những gì bạn có được từ trải nghiệm này sẽ không phải là 'có một đứa con vất vả đến mức nào' mà là 'bạn trở nên mong manh trước nó ra sao'. Tác giả Elizabeth Stone đã từng nói: "Đưa ra quyết định sinh một đứa con – quan trọng lắm. Đó là quyết định rằng vĩnh viễn trái tim bạn sẽ chỉ còn loanh quanh bên ngoài thân thể bạn mà thôi."
Các ông bố bà mẹ kỳ cựu có thể trải qua những đêm không ngủ, nhưng họ đã được nếm nỗi phấn chấn của cuốc xe đạp đầu tiên, lễ tốt nghiệp đầu tiên của con, và một số người còn được đón đứa cháu đầu lòng. Họ đã trải nghiệm toàn bộ câu chuyện. Họ biết mọi thứ thật đáng giá.
Còn nhiều tin tốt lành hơn nữa. Các cặp đôi hiểu rõ bốn Lý do Cuồng Nộ và chuẩn bị tâm lý sẵn sàng sẽ ít xung đột hơn khi có em bé. Mà dù xung đột có xảy ra, ảnh hưởng thường cũng nhẹ nhàng hơn nhiều.

BƯỚC ĐẦU TIÊN LÀ NHẬN THỨC

Tôi có thể chứng thực điều này. Tôi lớn lên trong một gia đình quân nhân hồi thập niên 1950. Bất cứ khi nào cả nhà đi chơi, mẹ tôi cũng đều tất bật chuẩn bị cho hai đứa trẻ con dưới 3 tuổi, nào sắp đặt chăn, chai lọ, tã lót và quần áo sạch. Bố tôi không bao giờ đỡ một tay và thực tình là chỉ biết cáu nhặng lên nếu việc chuẩn bị có bị lâu quá. Hầm hầm bước ra khỏi nhà, ông ngồi phịch xuống ghế lái và nổ máy đùng đùng để tuyên bố cơn giận dữ của mình. Rất nhiều cảm xúc mạnh mẽ ở đó, cũng hữu hiệu gần bằng một cơn trụy tim vậy.
Tôi cũng chỉ lờ mờ nhớ lại lối cư xử ấy của ông khi đã trở thành một người lớn. Nhưng sáu tháng sau khi lập gia đình, mọi chuyện trở nên rõ ràng. Hai vợ chồng tôi bị trễ giờ đến buổi tiệc gặp mặt bạn bè đại học. Nàng chuẩn bị mất thời gian quá đỗi và tôi bắt đầu mất kiên nhẫn. Tôi hầm

h`ầm lao ra khỏi nhà, chui vào xe và đút chìa khóa vào khởi động. Thốt nhiên, tôi đột ngột nhận ra những gì mình đang làm.
Tôi nhớ rằng mình đã phải hít một hơi thật dài, tự hỏi vì đâu những ông bố bà mẹ vẫn gây ảnh hưởng sâu sắc tới nhường đó lên con cái mình, và r`ồi h`ồi tưởng lại lời dẫn từ James Baldwin: “Con cái không bao giờ giỏi lắng nghe cha mẹ, nhưng chúng không bao giờ thất bại trong việc bắt chước cha mẹ mình.” Thật chậm rãi, tôi rút chìa khóa khởi động, quay trở lại với cô dâu của mình, và nói lời xin lỗi. Tôi không bao giờ giở trò đó ra l`ần nào nữa.
Nhi`ều năm v`ề sau, khi chuẩn bị cho một chuyến đi với hai đứa con của riêng mình, tôi đặt cậu út vào ghế ng`ồi, đột nhiên, bỉm của cậu tung tóe ra. Tôi toét miệng cười khi cảm nhận được chùm chìa khóa xe yên vị trong túi và quay trở lại bàn thay đ`ồ, miệng khẽ ngân nga. Không h`ề có tiếng động cơ rú rít.
Không có gì là ghê gớm trong câu chuyện này cả. Không có gì thực sự thay đổi, trừ thái độ chú ý đặc biệt. Nhưng chính thái độ chú ý này lại là đi`ều tôi muốn chia sẻ, vì sự chuyển vận nội tại của nó mang lại những hệ quả tích cực hết sức mạnh mẽ. Các nhà nghiên cứu biết cách làm thế nào để quá trình chuyển đổi lên vai trò dưỡng dục trở nên dễ dàng hơn với các cặp đôi, và tôi mong rằng không chỉ nói cho bạn biết làm cách nào, mà còn chứng thực rằng nó có tác dụng thật sự. Miễn là bạn tình nguyện đổ vào đó ít nhi`ều nỗ lực, thì các em bé sẽ không phải là dạng bệnh dịch giai đoạn cuối, khiến không một cuộc hôn nhân nào có thể h`ồi phục an toàn. Ví như khi viết những dòng này đây, tôi đang bước vào năm thứ 30 của cuộc hôn nhân, và lũ trẻ nhà tôi thì ngấp nghé tuổi thanh thiếu niên. Đây quả là những năm tháng tuyệt nhất cuộc đời tôi.
Đi`ều hiển nhiên chỉ hiển nhiên với bạn
Câu chuyện chùm chìa khóa xe hơi có liên quan đến một sự biến đổi v`ề quan điểm, được tóm gọn vào thành những Quy luật Trí não của chúng ta: “Đi`ều hiển nhiên chỉ hiển nhiên với bạn.” Bố tôi không biết c`ần làm những gì để chuẩn bị sẵn sàng cho các con mình (mà dù có biết rõ đi chăng nữa, chắc ông cũng chẳng muốn chìa tay giúp đỡ.) Nhưng mẹ tôi biết rõ những việc gì c`ần phải làm. Ở đây có “tình trạng không tương đ`ồng cảm giác” trong quan điểm của hai người. Nó dẫn tới những tranh chấp thực sự khó chịu.

Vào năm 1972, nhà xã hội học Edward Jones và Richard Nisbett đã đưa ra giả thuyết rằng không tương đồng cảm giác là nguyên nhân chủ yếu gây ra xung đột, và rằng khắc phục được tình trạng bất cân xứng này chính là giải pháp hữu hiệu để giải quyết xung đột. Họ đã đúng. Nhận định cốt lõi của họ là thế này: con người ta nhìn nhận hành vi của bản thân chỉ mang tính tình huống, có thể cải tạo, nhưng lại cho rằng lối cư xử của người khác là biểu hiện của bản chất cố hữu, đã ăn sâu bám rễ và không thể biến đổi. Một ví dụ kinh điển là ứng viên xin việc đến buổi phỏng vấn trễ giờ. Ứng viên này đổ cho những tình huống nằm ngoài tầm kiểm soát gây nên sự chậm trễ (bị kẹt xe). Người phỏng vấn lại đổ tại thái độ vô trách nhiệm của cá nhân (không chịu tính toán đến yếu tố giao thông). Một người thì viện dẫn sự kiềm thúc mang tính tình huống để lý giải cho việc tới muộn. Người khác thì viện dẫn một sự xúc phạm.
Nisbett và các đồng sự đã tập hợp những tình huống không tương đồng kiểu này suốt nhiều thập niên. Nisbett phát hiện ra rằng con người thường có xu hướng tự huyễn hoặc bản thân bằng những viễn cảnh khoa trương về tương lai. Họ có xu hướng nghĩ rằng mình nhất định sẽ trở nên giàu có, có nghề nghiệp xán lạn hơn và chẳng bệnh tật gì trong khi bản thân không được như vậy (một lý do khiến những bệnh nan y như ung thư khiến người ta tan nát đớn đau đến thế, là bởi không bao giờ nghĩ rằng nó sẽ xảy đến với mình, chỉ là với "ai đó" khác.) Con người ta hay đánh giá phiến diện, thiên lệch người khác chỉ qua những cuộc tiếp xúc ngắn ngủi. Khi tranh luận, chúng ta tin rằng mình hoàn toàn không thiên vị, có hiểu biết và rất khách quan, trong khi cho rằng đối thủ của mình định kiến rõ ràng, chẳng biết gì và bảo thủ vô phương.
Tình trạng này bắt nguồn từ một hiện tượng của thần kinh học nhận thức. Bất cứ hành vi nào của con người cũng gồm nhiều thành phần khác nhau, đại khái có thể chia thành các yếu tố hậu cảnh và tiền cảnh. Các thành phần hậu cảnh có liên quan tới lịch sử tiến hóa, cấu trúc di truyền và môi trường bào thai. Các thành tố tiền cảnh có liên quan tới các hóc môn cấp tính, những kinh nghiệm có trước và những xúc tác môi trường tức thời. Chỉ riêng trong hộp sọ của mình, con người chúng ta đã có quyền tiếp cận đặc cách đối với cả hai bộ thành tố này, mang lại những hiểu biết chi tiết về các cấu trúc tâm lý học, các động cơ và mục đích. Chính thức được gọi với cái tên "nội quan", chúng ta biết được mình có ý gì hoặc định chuyển tải những gì nhờ vào một nền tảng liên tục từng phút một. Vấn đề là, không ai

biết được việc này. Người khác đâu có thể đọc được suy nghĩ của ta. Thông tin duy nhất mà những người khác có được về các trạng thái nội tại và động cơ của ta chỉ là những lời ta nói ra và những gì gương mặt cùng cơ thể ta thể hiện ra. Những yếu tố này có tên gọi chính thức là ngoại quan. Chúng ta mù tịt đến không ngờ về những giới hạn của thông tin ngoại quan. Chúng ta biết được khi nào thì hành động của mình không còn đồng nhất với các suy nghĩ và cảm xúc nội tại, nhưng đôi khi chúng ta quên mất rằng thông tin này không hề có sẵn với người khác. Sự khác biệt này có thể khiến ta cảm thấy bối rối và kinh ngạc khi chạm phải suy nghĩ của người khác. Như nhà thơ Robert Burns từng viết: "Ôi Chúa ơi xin cho con phép lạ/ Thấy được mình, như kẻ khác thấy con."
Nhận biết nội quan va chạm với thông tin ngoại quan chính là Vụ Nổ Lớn của hầu hết xung đột con người. Nó đã được quan sát trực tiếp giữa những người gắng chỉ ra phương hướng cho một tâm hồn lầm lạc và giữa các quốc gia tham chiến, gắng sức thương thuyết để đạt được một thỏa thuận hòa bình. Nó tạo thành căn cứ của hầu hết những đổ vỡ trong giao tiếp, bao gồm cả những xung đột trong hôn nhân.
Bạn có giành chiến thắng trong cuộc đấu thấu cảm?
Nếu như tình trạng bất cân xứng ngự trị ngay ở trung tâm của hầu hết những xung đột, vậy tiếp theo sẽ là, tình thế cân bằng sẽ sản sinh ra ít hành vi thù nghịch hơn. Thật khó mà tin rằng một cậu bé 4 tuổi trong một cuộc đấu thấu cảm hết sức xoàng xĩnh lại có thể chứng minh rằng ý kiến xác đáng này về căn bản là đúng đắn. Tác giả quá cố Leo Buscaglia đã kể lại chuyện ông được đề nghị làm giám khảo cho một cuộc thi để tìm ra đứa trẻ ân cần nhất. Cậu bé giành chiến thắng đã thuật lại câu chuyện về người láng giềng lớn tuổi của cậu.
Ông hàng xóm này vừa mới mất đi người vợ cùng chung sống đã vài chục năm. Cậu bé 4 tuổi nghe thấy ông sụt sùi ở vườn sau và quyết định điều tra tình hình. Leo lên lòng của người hàng xóm, cậu bé cứ chỉ ngồi ở đó trong khi người đàn ông khóc lóc âu sầu. Việc ấy lại xoa dịu người hàng xóm đến lạ lùng. Về sau, mẹ cậu bé hỏi xem con trai mình đã nói gì với người hàng xóm ấy. "Chẳng có gì đâu mẹ," cậu chàng bé bỏng đáp, "con chỉ giúp bác ấy khóc thôi mà."
Có rất nhiều lớp lang trong câu chuyện này, nhưng điều căn bản có thể tóm lại được: Đây chính là một lối hồi đáp với một mối quan hệ bất cân xứng. Người đàn ông lớn tuổi kia đang buồn rầu. Cậu bé thì không. Thế nhưng

chính thái độ tình nguyện của "người khuyên bảo" không chủ đích này, bước vào không gian cảm xúc thuộc về người đàn ông, để thấu cảm, đã thay đổi mức cân bằng của mối quan hệ.

Việc lựa chọn thấu cảm – suy cho cùng, đó đơn thuần chỉ là một lựa chọn – lại có sức mạnh ghê gớm đến mức nó có thể biến đổi hệ thần kinh đang phát triển của các bé sơ sinh có các ông bố bà mẹ thường xuyên thực hành điều đó.

Định nghĩa thấu cảm

Tôi vẫn hay nghĩ rằng những chủ đề ướt át kiểu như "thấu cảm" cũng có tác dụng hỗ trợ về mặt khoa học thần kinh hệt như các đường dân nóng tư vấn thần kinh vậy. Nếu 10 năm về trước, có ai đó bảo với tôi rằng sự thấu cảm có thể được miêu tả đến nơi đến chốn dựa trên kinh nghiệm, giống như chứng Parkinson chẳng hạn, chắc tôi sẽ cười ầm lên mất. Giờ thì tôi không cười nữa rồi. Những tài liệu nghiên cứu thiết thực và vẫn đang tiếp tục phát triển đã miêu tả sự thấu cảm, định nghĩa nó với ba thành tố căn bản:

• Phát hiện sự xúc động. Trước hết, một người phải phát giác ra sự thay đổi trong tâm tính của ai đó. Trong khoa học hành vi, "sự xúc động" có nghĩa là biểu hiện bên ngoài của một tình cảm hoặc tâm trạng nào đó, thường song hành với một ý tưởng hoặc hành động. Các trẻ mắc chứng tự kỷ thường không thể tiến tới bước này được; kết quả là, chúng hiếm khi cư xử với sự thấu cảm được.

• Hoán vị tưởng tượng. Khi một người đã phát giác ra sự thay đổi tâm trạng nào đó, anh ta sẽ hoán đổi những gì mình quan sát được vào kết cấu tâm lý bên trong mình. Anh ta sẽ "ướm thử" những cảm xúc đã nhận biết được này như thể chúng là áo quần, sau đó quan sát xem anh ta sẽ phản ứng ra sao trong những tình huống tương tự. Đối với các độc giả sắp sinh con, bạn vừa mới học cách làm thế nào có một cuộc đấu công bằng với con mình, chưa kể đến bạn đời của mình.

• Hình thành giới hạn. Người đang thực hiện thấu cảm phải luôn nhận thức rằng trạng thái cảm xúc kia đang xảy ra với người khác, chứ không phải với người quan sát. Sự thấu cảm rất mạnh mẽ, nhưng nó cũng có giới hạn nhất định.

Sự thấu cảm phát huy tác dụng

Các cặp đôi thường xuyên thực hành thấu cảm sẽ chứng kiến những kết quả tuyệt vời. Chính những biến số độc lập tiên đoán một cuộc hôn nhân

thành công, cũng lường được khả năng ly hôn với tỉ lệ chính xác lên tới 90%, theo như nhận định của nhà khoa học hành vi John Gottman, một nhân vật vẫn đi theo chủ nghĩa phê phán kiểu suy luận nhân-quả. Trong các nghiên cứu của Gottman, nếu người vợ cảm thấy được chồng lắng nghe thì về cơ bản cuộc hôn nhân này bảo đảm không dẫn đến ly hôn. (Thật thú vị, là việc người chồng có cảm thấy được lắng nghe hay không lại không phải một nhân tố tác động tới tỉ lệ ly dị.) Nếu việc chuyển tải qua lại sự thấu cảm bị thiếu vắng ở đây, cuộc hôn nhân coi như sụp đổ.

Nghiên cứu thể hiện rằng 70% xung đột trong hôn nhân là không thể giải quyết; tình trạng bất đồng vẫn còn tồn tại. Nhưng miễn là những bên liên đới học cách chung sống với những điểm khác biệt của nhau – một trong những thách thức to lớn nhất trong đời sống hôn nhân – thì đây không hẳn là một tin tồi tệ gì cho lắm. Nhưng những khác biệt ấy buộc phải được thấu hiểu, kể cả khi chưa một vấn đề nào được giải quyết rốt ráo cả. Một trong những lý do khiến sự thấu cảm phát huy hiệu quả đến thế là bởi nó không đòi hỏi giải pháp nào. Nó chỉ đòi hỏi sự thấu hiểu. Nhận thức được điều này là cực kỳ quan trọng. Nếu như có một khoảng linh hoạt dành cho việc thỏa thuận, chiếm chừng 30% tổng thời gian, thì thấu cảm trở thành bài tập đầu tiên cho việc xử lý xung đột của bất cứ cặp đôi nào. Đó có lẽ là nguyên cớ tại sao sự thiếu vắng thấu cảm chính là một yếu tố tiên báo mạnh mẽ cho kết cục ly hôn.

Và trong số nhiều nhà nghiên cứu như thế, Gottman đã khám phá ra một tác động tương tự đối với việc nuôi dạy trẻ. Ông đã phát biểu: "Sự thấu cảm không những đóng vai trò quan trọng, đó còn đặt nền tảng cho dưỡng dục hiệu quả."

BIẾN THẤU CẢM TRỞ THÀNH PHẢN XẠ: HAI BƯỚC ĐƠN GIẢN

Vậy bạn phải làm những gì để đạt được kiểu thành công trong hôn nhân mà Gottman đã nói tới? Bạn cần khỏa lấp khoảng cách mà tôi đã miêu tả, tình trạng bất cân bằng giữa những gì bạn biết về cảm xúc nội tại của mình với những gì bạn suy diễn về người bạn đời của mình. Cách thức thực hiện điều này chính là tạo dựng nên một "phản xạ thấu cảm" – phản xạ đầu tiên của bạn trước mỗi tình huống cảm xúc. Các nhà nghiên cứu đã định nghĩa phản xạ thấu cảm trong quá trình thử đưa các trẻ tự kỷ có khả năng thực hiện chức năng cao vào tái hòa nhập xã hội. Nó đơn giản đến ngỡ ngàng và

cũng hiệu quả đến ngỡ ngàng, một thứ na ná như chuyện cậu bé trèo lên lòng người láng giềng cao tuổi. Khi mới đương đầu với những cảm xúc "nóng hổi" của ai đó, bạn hãy thực thi ngay hai bước đơn giản này:

1. Miêu tả những biến đổi về cảm xúc mà bạn cho là mình chứng kiến được.

2. Đưa ra một suy đoán xem những biến đổi cảm xúc này xuất phát từ đâu.

Tiếp đó, bạn có thể thể hiện bất cứ thói quen phản ứng xấu xí nào vốn vẫn là "thường ngày ở huyện" với bạn. Tuy vậy, tôi cũng đưa ra cho bạn một cảnh báo thẳng thắn. Nếu như phản xạ thấu cảm trở thành một phần chủ động trong phương cách xử lý xung đột của bạn, thì sẽ rất khó để bạn hành xử theo lối bướng bỉnh và phản kháng. Dưới đây là một ví dụ đời thực được lấy từ một trong những tập dữ liệu nghiên cứu của tôi.

Cô con gái 15 tuổi của một phụ nữ nọ được phép đi chơi vào thứ Bảy hằng tuần nhưng buộc phải về nhà trước nửa đêm. Một tuần nọ, cô bé bất chấp lệnh giới nghiêm và trở về nhà khi đã 2 giờ sáng. Cô con gái rón rén vào nhà và trông thấy ánh đèn phòng khách đầy hăm dọa vẫn còn sáng, với một bà mẹ tức giận rõ ràng đang ngồi trên ghế. Đứa con sợ hết hồn, hẳn nhiên là thế. Cô bé còn có vẻ rầu rĩ lắm. Bà mẹ nhận thấy cô con gái đã phải trải qua buổi tối buồn bã. Khung cảnh này thông thường sẽ báo hiệu khúc mở màn của một cuộc cãi vã, một sự kiện quen thuộc và làm cạn kiệt sinh lực cả hai mẹ con. Nhưng thay vào đó, bà mẹ đã nghe về phản xạ thấu cảm từ một người bạn và sẽ chọn cách này.

Bà bắt đầu: "Trông con sợ rúm ró cả ra rồi kìa." Cô thiếu nữ kia ngưng lại, khẽ gật đầu. "Mà không chỉ sợ sệt đâu," bà mẹ nói tiếp, "con có vẻ buồn. Buồn vô cùng. Thực ra, trông con có vẻ bẽ bàng." Cô gái nhỏ lại sững ra lần nữa. Đây không phải những gì con bé đang chờ đợi. Bà mẹ tiếp đến triển khai bước thứ 2, suy đoán nguồn cơn.

"Buổi tối vừa rồi tệ lắm, phải không con?" Cô con gái trố mắt. Đúng là một tối tồi tệ. Nước mắt cô bé thốt nhiên giàn giụa. Bà mẹ đoán thử xem khả năng việc gì đã xảy ra, và giọng bà dịu đi. "Con cãi nhau với bạn trai đúng không." Cô con gái nhỏ òa lên khóc. "Anh ấy chia tay với con rồi! Con phải tự kiếm xe về nhà! Đấy là lý do con về muộn!" Cô bé đổ sụp xuống vòng tay yêu thương của bà mẹ, và cả hai cùng khóc. Không có một cú đo ván nào đêm hôm ấy. Chuyện ấy hiếm khi xảy ra trong vòng tay của một phản xạ thấu cảm – bất kể trong nuôi dạy con gái hay hôn nhân đôi lứa.

Đó chưa phải toàn bộ câu chuyện, đương nhiên. Bà mẹ vẫn cứ trừng phạt cô con gái; luật là luật, và cô bé bị cấm túc trong một tuần. Nhưng cục diện mối quan hệ đã thay đổi. Cô con gái thậm chí còn bắt đầu bắt chước phản xạ thấu cảm, đây là một phát hiện chung trong các nghiên cứu thực hiện tại các gia đình có thi hành phản xạ này một cách chủ động. Đầu tuần sau đó, cô con gái nhìn thấy mẹ đang xoay xỏa nấu nướng bữa tối muộn, vẻ rõ ràng rầu rĩ sau một ngày dài làm việc. Thay vì hỏi mẹ xem tối đó có món gì, cô bé nói: "Trông mẹ buồn lắm, mẹ ạ. Có phải tại vì muộn rồi, mẹ lại mệt và chẳng thiết gì nấu nướng, đúng không mẹ?"
Bà mẹ không thể nào tin nổi.

CHUẨN BỊ CHO MỐI QUAN HỆ CỦA BẠN

Các cặp đôi vốn sở hữu một mối quan hệ bền vững nhờ thấu cảm và cả các cặp có chuẩn bị trước cho sự chuyển đổi lên vai trò làm bố làm mẹ sẽ tránh được những điều tồi tệ nhất trong Bốn Lý do cuồng nộ. Những động thái chuẩn bị như thế sẽ tạo ra hệ sinh thái nội tại tốt nhất cho quá trình phát triển trí não lành mạnh của trẻ.
Những bậc cha mẹ này có thể đưa được con vào trường Harvard hoặc không, nhưng họ sẽ không lôi con mình vào một cuộc chiến. Họ sẽ có khả năng lớn nuôi dạy nên những đứa trẻ sáng láng, hạnh phúc và tử tế.
Những điểm cốt yếu
• Hơn 80% các cặp đôi đều nếm trải cú sụt giảm chất lượng hôn nhân nghiêm trọng trong quá trình chuyển đổi lên vai trò làm cha mẹ.
• Tình trạng thù nghịch giữa bố mẹ có thể làm tổn hại đến não bộ và hệ thần kinh đang phát triển của trẻ sơ sinh.
• Sự thấu cảm sẽ giảm nhẹ tình trạng thù nghịch.
• Bốn nguồn cơn chủ yếu sản sinh ra tình trạng hôn nhân bất ổn là: thiếu ngủ, tình trạng cách ly xã hội, phân bố việc nhà không bình đẳng và trạng thái trầm uất.

BÉ THÔNG MINH: HẠT GIỐNG

Quy luật trí não

Não bộ quan tâm đến sinh t ồn hơn là học tập
Trí thông minh không chỉ là IQ
Trò chuyện mặt đối mặt, không phải qua màn hình

BÉ THÔNG MINH: HẠT GIỐNG

huở nhỏ, không có một dấu hiệu nào của Tổng thống Roosevelt gợi ra, dù chỉ là thoáng qua, v ề t ầm vóc vĩ đại của ông trong tương lai. Roosevelt chỉ là một đứa trẻ ốm đau quặt quẹo, hay âu lo và nhút nhát, mắc bệnh hen nặng tới mức phải ngủ ng ồi để tránh bị ngạt thở. Cậu không thể theo học lớp bình thường, buộc cha mẹ phải tự dạy con ở nhà. Lo ngại trước bệnh tình của cậu, các bác sĩ khuyến cáo sau này cậu chỉ nên làm ngh ề gì ít vận động, tốt nhất là làm bàn giấy và bằng mọi cách phải tránh những hoạt động thể chất cường độ cao.
May mắn thay, trí óc Roosevelt không thỏa hiệp dù với thân thể hay với bác sĩ của cậu. Với trí tuệ mẫn tiệp luôn khao khát học hỏi, bộ nhớ rõ nét như chụp hình và ý chí vươn lên mạnh mẽ, 9 tuổi Roosevelt đã có tác phẩm khoa học đ ầu tay Lịch sử Tự nhiên của Côn trùng; 16 tuổi, được tuyển thẳng vào trường Harvard; tốt nghiệp với tấm bằng Phi Beta Kappa ; 23 tuổi chạy đua vào cơ quan lập pháp tiểu bang; và một năm sau xuất bản cuốn sách học thuật đ ầu tiên, nghiên cứu v ề lịch sử cuộc chiến năm 1812. Ông gặt hái thành công cả trên cương vị nhà sử học, chính trị gia, thậm chí nhà động vật học, triết gia, nhà địa lý, một chiến binh và nhà ngoại giao. Roosevelt trở thành Tổng tư lệnh vào năm 42 tuổi, vị Tổng tư lệnh trẻ nhất trong lịch sử. Ông cũng là Tổng thống duy nhất giành được Huân chương Danh dự Quốc hội, và là Tổng thống Mỹ đ ầu tiên được giải Nobel Hòa bình.
Đi ều gì khiến Roosevelt thông minh phi phàm đến vậy, trong khi khởi đ ầu kém thuận lợi như thế? Rõ ràng, các yếu tố di truy ền có giúp vị tổng thống thứ 26 của Hoa Kỳ một tay. Quả vậy, ngu ồn gene chi phối 50% sức mạnh

tri thức của con người, còn môi trường sẽ quyết định nốt phần còn lại. Điều này có hai mặt: Thứ nhất, bất kể con bạn có cố gắng hết mình đến đâu, thì vẫn có giới hạn cho những gì não bộ có thể làm được. Thứ hai, đó mới chỉ là một nửa câu chuyện. Môi trường quanh chúng, đặc biệt là những gì bạn thực hiện ở vai trò làm cha làm mẹ cũng có tác động mạnh đến trí thông minh của con cái bạn. Chúng ta sẽ xem xét cả hạt giống và đất trồng. Chương này tập trung thảo luận về nền tảng sinh học của trí thông minh con trẻ. Chương tiếp theo sẽ giải thích xem bạn có thể làm những gì để tối ưu hóa nó.

BỘ NÃO THÔNG MINH CÓ HÌNH DẠNG RA SAO

Nếu bạn có thể nhìn thật gần vào bên trong bộ não của em bé, liệu có manh mối gì báo hiệu tầm vóc trí tuệ của bé trong tương lai? Trí thông minh có dạng hình ra sao ở những điểm bện thừng và xếp nếp trong kiến trúc xoắn vặn của não bộ? Một cách trực quan để trả lời những câu hỏi này, chính là xem xét bộ não của những nhân vật trí tuệ phi thường sau khi họ qua đời và tìm kiếm những manh mối thể hiện trí thông minh ngay trong cấu trúc thần kinh của họ. Các nhà khoa học đã nghiên cứu rất nhiều bộ não nổi tiếng, từ Carl Gauss – một thiên tài toán học người Đức cho đến Vladimir Lenin. Họ còn nghiên cứu bộ não của Albert Einstein và thu được những kết quả đáng ngạc nhiên.

Bình thường như não của bạn

Einstein mất năm 1955 tại New Jersey. Việc mổ xẻ tử thi Einstein được Thomas Stoltz Harvey thực hiện. Ông đã tách bộ não của nhà vật lý trứ danh ra và tiến hành chụp hình từ nhiều góc độ. Rồi ông xẻ bộ não thành những khối nhỏ xíu. Rồi ông gặp rắc rối. Hiển nhiên là Harvey không được Einstein hay gia đình Einstein cho phép phẫu thuật và phân tích bộ não trứ danh của nhà vật lý học. Ban lãnh đạo Bệnh viện Princeton yêu cầu Harvey phải giao nộp lại não bộ của Einstein. Harvey cự tuyệt, chịu mất việc, rồi chuồn tới Kansas, giữ kín các mẫu lưu trong suốt hơn 20 năm trời.

Những mẫu lưu này chỉ được khám phá lại vào năm 1978, khi kí giả Steven Levy lần được chỗ Harvey. Các mẩu não của Einstein vẫn còn nguyên, nổi trôi trong những lọ niêm cỡ lớn đựng đầy cồn. Levy thuyết phục được

Harvey từ bỏ chúng. Một đội nghiên cứu khác lập tức bắt đầu nghiên cứu chi tiết các mẫu này để tìm ra manh mối hé lộ về thiên tư của Einstein. Họ đã tìm ra những gì? Khám phá gây sửng sốt nhất lại là "chẳng có gì đáng ngạc nhiên". Einstein có một bộ não tương đối bình thường, với cấu trúc nội tại tiêu chuẩn, vài dị tật về mặt cấu tạo. Các khu vực chịu trách nhiệm về nhận thức thị giác không gian và xử lý toán học lớn hơn một chút (chừng 15% so với thông thường). Einstein cũng thiếu hụt một số phần mà những bộ não kém linh hoạt vốn có, kèm thêm việc có ít tế bào vùng đệm hơn so với những người bình thường (tế bào vùng đệm giúp tạo nên cấu trúc não bộ và hỗ trợ quá trình xử lý thông tin). Hầu như các bộ não ít nhiều đều có dị tật cấu trúc, sẽ có một số vùng teo nhỏ so với bình thường, có vùng lại phình to hơn. Do tính chất cá thể này, với các công cụ hiện có trong tay, để chứng minh một khác biệt sinh học nào đó trong cấu trúc não bộ dẫn tới khác biệt về thiên tư đúng là nhiệm vụ bất khả thi. Bộ não của Einstein hẳn nhiên là thông minh, nhưng không một phần nhỏ nào trong đó cho ta biết nguyên do tại sao.

Thế còn xem xét những bộ não vẫn còn đang hoạt động và thực hiện chức năng thì sao? Đến thời nay, bạn không cần phải chờ đến lúc ai đó qua đời mới xác định được mối quan hệ giữa cấu trúc và chức năng. Bạn có thể sử dụng công nghệ hình ảnh MRI để quan sát não bộ trong khi nó đang thực hiện nhiệm vụ nào đó. Liệu chúng ta có thể phát hiện ra người nào thông minh chỉ nhờ quan sát não bộ trong quá trình thực hiện chức năng tư duy được không? Câu trả lời, một lần nữa, lại là KHÔNG. Hay chí ít là "đến giờ thì chưa". Dù có quan sát được các thiên tài đang sống giải quyết một vấn đề hóc búa nào đó, bạn cũng không thể tìm ra những điểm tương đồng như mong muốn. Bạn sẽ chỉ thấy mỗi người một khác rồi bị dấu ấn cá nhân đậm nét này làm cho bối rối mà thôi. Quá trình giải quyết vấn đề và xử lý cảm giác không hề giống nhau ở hai não bộ bất kỳ. Chính vì thế, đã có rất nhiều nhầm lẫn và các phát hiện trái ngược được công bố. Một số nghiên cứu kết luận rằng người "thông minh" sở hữu bộ não hoạt động hiệu quả hơn (họ tốn ít năng lượng hơn để giải quyết những vấn đề hóc búa), nhưng số khác lại chứng tỏ điều ngược lại. Một số người thông minh có chất xám dày hơn, trong khi số khác lại có chất trắng dày hơn. Tổng cộng có tới 14 khu vực não khác nhau được các nhà khoa học phát hiện ra là chi phối trí thông minh loài người, phân bố rải rác khắp bộ não như những nhúm bụi nhận thức thần tiên. Những khu vực thần kỳ này được gọi

là P-FIT, viết tắt của Parietal-Frontal Integration Theory (Học thuyết Tích hợp vùng Đỉnh-Trán). Các nhà khoa học đã tiến hành quan sát và đánh giá hoạt động của các khu vực thuộc P-FIT khi các đối tượng nghiên cứu tập trung tư duy, và kết quả thu được lại một lần nữa gây thất vọng: để giải quyết những vấn đề phức tạp, mỗi người lại huy động những khu vực khác nhau. Điều này có thể giúp lý giải cách xử trí rất đa dạng, phong phú của loài người. Những mô hình "có tính khái quát chung" quả là hiếm có khó tìm.

Chúng ta thậm chí còn có ít thông tin hơn về trí thông minh của bé sơ sinh. Rất khó để thực hiện các thí nghiệm theo công nghệ chụp hình MRI với những đối tượng vẫn còn đang quấn-tã-và-ẵm-ngửa này. Lấy ví dụ, để thực hiện một thí nghiệm MRI như thế, thì đầu của đối tượng phải được giữ thật cố định trong một khoảng thời gian rất dài. Cứ thử làm thế với một nhóc tì 6 tháng tuổi xem! Mà cho dù có làm được, thì với những hiểu biết hiện thời của ta, cấu trúc não bộ cũng không thể dự đoán xem liệu em bé của bạn sau này có thông minh hay không.

Trên đường kiếm tìm "gene thông minh"

Thế ở cấp độ DNA thì sao? Các nhà nghiên cứu đã phát hiện ra "gene thông minh" hay chưa? Rất nhiều người vẫn đang tìm kiếm. Các biến thể của một gene nổi tiếng, gọi là COMT (viết tắt của transferaza catechol-O-methyl) tỏ ra là ứng cử viên tiềm năng vì liên quan mật thiết tới việc tăng cường trí-nhớ-ngắn-hạn ở một số người, mặc dù ở số khác thì không có tác dụng. Một gene khác, cathepsin D cũng có liên hệ đến trí thông minh cao. Gene thụ cảm dopamine, từ một tập hợp gene liên quan với cảm giác mãn nguyện cũng đáng xem xét. Tuy nhiên, vấn đề là xác xuất của chúng không cao. Mà kể cả có chứng minh được đó đúng là những gene thông minh, thì sự có mặt của "gene thông minh" thường cũng chỉ làm IQ tăng không đáng kể, từ 3 đến 4 điểm. Tóm lại, tính đến thời điểm này, chưa một gene thông minh nào được cô lập thành công. Mà với tính chất phức tạp của trí thông minh, tôi rất nghi ngờ chuyện tồn tại một gene riêng biệt như thế.

A, đây rồi: Kiểm tra IQ dành cho bé

Nếu quan sát cả tế bào lẫn gene đều không nói lên được điều gì, thế lối ứng xử thì sao? Đến đây, các nhà nghiên cứu có vẻ như đã đào trúng mỏ. Cho đến giờ, chúng ta có trong tay hàng loạt bài kiểm tra dành cho bé sơ sinh để tiên đoán IQ của em khi lớn. Trong đó, có bài kiểm tra dành cho các

bé ở độ tuổi chưa biết nói. Các em sẽ được cho cảm nhận về một vật thể giấu kín khỏi tầm mắt của em (đựng trong hộp). Nếu sau đó, em bé có thể xác định được vật thể đó bằng mắt – gọi là chuyển dịch đa cách thức – thì khi lớn lên, em sẽ đạt điểm cao hơn trong bài kiểm tra IQ so với những em không thể xác định đồ vật. Lại có kiểu kiểm tra khác, thử đo lường chỉ số mà các nhà nghiên cứu gọi là trí nhớ nhận thức thị giác. Trẻ được đặt trước một bàn cờ đam. Nói thế này thì hơi giản lược thái quá, nhưng cơ bản kết luận là như sau: trẻ càng quan sát lâu, thì càng có khả năng đạt điểm IQ cao hơn. Không được khoa học cho lắm nhỉ? Thế mà những con số này, được đo trong khoảng 2 đến 8 tháng tuổi, lại dự đoán chính xác được điểm IQ vào năm 18 tuổi kia đấy!
Kết quả này nói lên điều gì? Chẳng gì cả, trừ một điều: là khi những em bé này đến tuổi đi học, các em sẽ làm bài kiểm tra IQ tốt hơn.

"TRÍ THÔNG MINH" TRONG ĐIỂM SỐ IQ

IQ rất hệ trọng với một số người, ví như các chuyên viên tuyển sinh của một trường mẫu giáo hay trường tiểu học tư thục danh giá nào đó. Họ thường đòi hỏi trẻ phải trải qua các bài kiểm tra chỉ số thông minh, thậm chí nhiều trường học chỉ chấp nhận các trò nhỏ đạt 97%. Những bài kiểm tra có giá 500 USD này đôi khi được áp dụng cho trẻ 6 tuổi, thậm chí là trẻ nhỏ hơn, đóng vai trò như một bài kiểm tra tuyển sinh vào trường mẫu giáo! Dưới đây là hai câu hỏi điển hình trong các bài kiểm tra IQ:
1. Trong năm con sau đây, con nào ít giống với bốn con còn lại nhất? Bò, hổ, rắn, gấu, chó.
Bạn vừa đáp là rắn phải không? Chúc mừng. Những người đưa ra câu hỏi này đồng ý với bạn (tất cả bốn con còn lại đều có chân và đều là động vật có vú.)
2. Lấy 1.000 rồi thêm vào 40. Giờ thì thêm 1.000. Cộng thêm 30. Lại thêm 1.000 nữa. Giờ cộng thêm 20. Giờ lại thêm 1.000 nữa. Giờ thì thêm 10. Tổng là bao nhiêu?
Bạn vừa đáp là 5.000 sao? Nếu thế, bạn có khối người cùng hội cùng thuyền rồi đấy. Nghiên cứu chỉ ra rằng 98% những người đụng phải đề bài này đều đưa ra câu trả lời như vậy. Nhưng thế là sai. Câu trả lời chính xác là 4.100!

Các bài kiểm tra IQ đầy rẫy những câu hỏi kiểu vậy. Nếu bạn trả lời đúng, có phải thế là bạn thông minh? Có thể có. Có thể không. Một số nhà nghiên cứu tin rằng các bài kiểm tra IQ không phản ánh được bất cứ thứ gì, ngoài khả năng thực hiện bài kiểm tra IQ của bạn. Nếu quả thực là có cái gì đó gọi là trình độ năng lực, thì thông minh chính là phải bác bỏ hoàn toàn quan niệm áp một-mẫu-số-chung-cho-tất-cả để đánh giá năng lực trí não của con mình. Thay vào đó, nắm được sơ qua lai lịch, tiểu sử những bản kiểm tra kiểu này, bạn sẽ có cơ sở để tự mình đánh giá.

Sự ra đời của bài kiểm tra IQ

Rất nhiều người đã thử kiếm tìm định nghĩa về trí thông minh con người, thường là trong nỗ lực khám phá thiên tư độc đáo của mình. Một trong những người đầu tiên là Francis Galton (1822-1911), ông là họ hàng xa với Charles Darwin. Sở hữu một bộ râu quai nón rậm rì, hợp mốt nhưng lại hói đầu, Sir Francis trông cương nghị, thông tuệ và hơi lập dị. Ông xuất thân từ một nhánh của gia tộc Quaker ưa chuộng hòa bình, mà nghiệp tổ, thật trớ trêu làm sao, lại sản xuất súng ống. Galton là một nhân vật phi phàm, mới lên 6 đã đọc làu làu và trích dẫn Shakespeare, và từ nhỏ đã nói được cả tiếng Hy Lạp lẫn La tinh. Galton dường như hào hứng với hết thảy mọi thứ trên đời, và tham gia vào đủ các lĩnh vực, nào khí tượng học, tâm lý học, nghệ thuật nhiếp ảnh và thậm chí cả kỹ thuật hình sự (ông đi tiên phong trong nghiệp vụ phân tích khoa học dấu vân tay nhằm xác định hung thủ gây án.) Song song với đó, ông còn phát minh ra cả khái niệm thống kê của độ lệch chuẩn và hồi quy tuyến tính, và vận dụng những khái niệm này để nghiên cứu hành vi con người.

Một trong những niềm say mê của Galton liên quan đến các phương tiện cung cấp sức mạnh cho tri thức con người – đặc biệt là yếu tố di truyền. Galton chính là người đầu tiên nhận thức được rằng trí thông minh bao gồm cả những đặc tính có thể di truyền, nhưng đồng thời cũng chịu ảnh hưởng ghê gớm từ môi trường. Ông cũng chính là người đã đưa ra cụm từ "thiên tư và dưỡng dục". Chính bởi những nhận thức sâu sắc này, Galton đã đặt tiền đề cho các nhà khoa học xem xét những căn nguyên có thể ảnh hưởng đến trí thông minh loài người. Nhưng khi các nhà nghiên cứu bắt đầu điều tra một cách có hệ thống vấn đề này, họ ngày càng nuôi mộng biểu diễn trí thông minh của con người chỉ bằng một con số duy nhất. Các bài kiểm tra được sử dụng – tới tận ngày nay – để quy ra những con số như

vậy. Bài kiểm tra đầu tiên chính là kiểm tra IQ (viết tắt của Intelligence Quotient – Chỉ số Thông minh) mà chúng ta vẫn thường hay nhắc tới.
Các bài kiểm tra IQ được khởi xướng bởi một nhóm các nhà tâm lý học Pháp, đi đầu là Alfred Binet ban đầu chỉ nhằm mục đích xác định những trẻ nhỏ gặp khó khăn và cần đến sự hỗ trợ ở trường học. Nhóm này đã lên danh sách 30 nhiệm vụ cần đạt được, từ việc chạm vào mũi của một ai đó cho đến vẽ trầm lại các họa tiết. Việc thiết kế nên những bài kiểm tra này chỉ dựa rất ít trên kinh nghiệm thực tế, và Binet trước sau luôn đưa ra lời cảnh báo rằng đừng diễn giải những bài kiểm tra này theo nghĩa đen đơn thuần. Ông đã cảm nhận được rằng trí thông minh vốn đa dạng và các bài kiểm tra của ông cũng có biên sai nhất định. Nhưng nhà tâm lý học người Đức William Stern đã chủ trương sử dụng những bài kiểm tra này để đo trí thông minh của trẻ em, lượng hóa thành tích đạt được bằng khái niệm "Chỉ số Thông minh" (IQ). Điểm số này được tính bằng thương số giữa tuổi trưởng thành về mặt trí não của trẻ trên tuổi đời thực của trẻ, nhân với 100. Thế là, một em nhỏ 10 tuổi có thể giải những đề bài mà bình thường trẻ 15 tuổi mới giải được sẽ có IQ là 150: (15/10) x 100. Những bài kiểm tra này bắt đầu trở nên rất phổ biến ở châu Âu, rồi lan ra khắp vùng Đại Tây Dương.
Vào năm 1916, Lewis Terman, một giảng viên trường Stanford loại bỏ một số câu hỏi và thêm các câu hỏi mới – và việc này cũng không căn cứ trên kinh nghiệm thực tế. Vậy là bài kiểm tra Stanford-Binet ra đời. Cuối cùng, tỉ số đã được đổi sang thành một con số phân bố dọc theo một biểu đồ hình chuông, đặt mức trung bình là 100. Một bài kiểm tra thứ hai, được phát triển năm 1923 do Charles Spearman, một sĩ quan Quân đội Anh quốc chuyển sang làm chuyên gia tâm lý, đo lường những gì ông này gọi là "nhận thức chung", mà ngày nay được nhắc đến một cách giản dị là "g.". Spearman đã quan sát thấy rằng những người đạt điểm số trên trung bình trong một hạng mục con nào đó của các bài kiểm tra giấy-trắng-mực-đen có xu hướng đạt thành tích tốt hơn ở những phần còn lại. Bài kiểm tra này đo lường xu hướng thành tích thực hiện một số lượng lớn các nhiệm vụ nhận thức có liên quan với nhau.
Những cuộc chiến đã nổ ra suốt nhiều thập niên xung quanh chủ đề "điểm số của những bài kiểm tra này có nghĩa gì và chúng nên được sử dụng ra sao". Như thế lại hay, vì các thước đo trí thông minh hóa ra mềm dẻo hơn hình dung của nhiều người rất nhiều.

Tăng và giảm IQ

Các nhà khoa học đã chứng minh được rằng IQ biến đổi trong suốt quãng đời của một người, và nó mong manh đến đáng ngạc nhiên trước những tác động từ môi trường. Nó có thể thay đổi nếu chúng ta căng thẳng, già đi hay sống trong một nền văn hóa khác. IQ của một đứa trẻ cũng bị ảnh hưởng bởi gia đình. Lấy ví dụ, anh chị em trong cùng gia đình thường có chỉ số IQ tương đương nhau. Người nghèo có xu hướng có điểm IQ thấp hơn rõ rệt so với người giàu. Một đứa trẻ sinh ra trong cảnh đói nghèo nhưng nếu được nuôi dưỡng trong một gia đình trung lưu, tính trung bình, IQ sẽ tăng được 12 đến 18 điểm.

Có những người vẫn bướng bỉnh không muốn tin rằng IQ rất linh hoạt. Họ nghĩ những con số kiểu như IQ hay "g." là bất biến, giống như là ngày sinh tháng đẻ chứ không phải cỡ quần cỡ áo. Giới truyền thông cũng thường nhào nặn năng lực trí não của chúng ta thành những khái niệm bất biến kiểu vậy và chúng ta có vẻ đồng tình theo lối này. Một số người thông minh thiên bẩm, như là Theodore Roosevelt, một số người khác thì không. Quả là ngây thơ quá đỗi. Trí thông minh không hề đơn giản, và đo được trí thông minh càng không phải việc dễ dàng.

Thông minh hơn qua thời gian

Bằng chứng rõ ràng là thực tế IQ tăng dần qua các thập kỷ. Từ năm 1947 đến năm 2002, IQ trung bình của trẻ em Mỹ đã tăng thêm 18 điểm. James Flynn, một nhà triết học cao tuổi hay gắt gỏng, đầu bù tóc rối đến từ New Zealand đã khám phá ra hiện tượng này (một phát hiện gây tranh cãi được đặt tên theo lối vui vẻ là "Hiệu ứng Flynn"). Ông đã xây dựng nên một bài thực nghiệm tư duy như sau. Coi IQ trung bình của người Mỹ hiện nay là 100, sau đó quy chỉ số IQ từ thời điểm năm 2009 ngược trở về trước theo thang điểm này. Ông phát hiện ra rằng IQ trung bình của người Mỹ vào năm 1900 vào mức 50 và 70. Đây là điểm số IQ ngang với phần lớn những người mắc chứng Down, một phân nhóm được gọi tên là "chậm phát triển trí tuệ dạng nhẹ". Đa phần dân số Mỹ vào thời điểm chuyển giao thế kỷ XX đều không mắc chứng Down. Vậy thì, có điều gì đó không ổn với những con người này hay thực ra, là có gì đó không ổn với chuẩn đo này? Rõ ràng, quan niệm về tính vĩnh hằng bất biến của IQ cần phải điều chỉnh. Hẳn nhiên là tôi tin tưởng vào khái niệm "trí thông minh", và tôi nghĩ rằng IQ và "g." đều đánh giá được một khía cạnh thông minh nhất định nào đó. Những đồng nghiệp của tôi cũng tin vậy, họ thậm chí còn kí tên vào một

bài xã luận đăng trên chuyên san nghiên cứu Intelligence hồi năm 1997, tuyên bố rằng “IQ liên quan chặt chẽ, có lẽ là chặt chẽ hơn bất cứ một đặc điểm nào có thể đo lường ở con người, với các kết quả quan trọng khác như giáo dục, sự nghiệp, kinh tế và xã hội.” Tôi đồng tình. Tôi chỉ ước gì mình hiểu được rằng rốt cuộc, người ta đang đo lường cái gì mới được.

“THÔNG MINH” CÓ NGHĨA LÀ GÌ

Sự đa dạng của những bài kiểm tra IQ này có thể khiến chúng ta chán nản. Các bậc cha mẹ muốn biết con mình có thông minh hay không. Và họ muốn con mình phải thông minh. Với nền kinh tế thế kỷ XXI dựa trên nền tảng tri thức của chúng ta, điều đó là hoàn toàn dễ hiểu. Tuy thế, khi bạn đào sâu vào chủ đề này, rất nhiều bậc phụ huynh thực sự tỏ ý rằng họ muốn con mình phải thành công về mặt học hành, để đảm bảo chắc chắn hơn cho tương lai của trẻ. Liệu “thông minh” và “điểm số trung bình” có liên quan đến nhau không? Có, nhưng hai thứ này không đồng nhất với nhau, và mối liên hệ không đến nỗi khăng khít như người ta vẫn tưởng. Những con số đơn lẻ – hay thậm chí là mối liên hệ giữa những con số đơn lẻ – đơn giản là không có đủ tính linh hoạt để miêu tả những khía cạnh phức tạp của trí thông minh con người. Nhà tâm lý học Howard Gardner thuộc trường Harvard, người đã cho xuất bản học thuyết mới nhất về “đa trí thông minh” hồi năm 1993, từng nói: “Tồn tại chứng cứ thuyết phục rằng trí não là một cơ quan đa diện, đa thành tố, một cơ quan không thể nắm bắt chỉ nhờ một công cụ nào đó theo lối giấy-trắng-mực-đen, bất kể cách thức chính thống nào.” Liệu trí thông minh có trở thành một ổ bình luận theo kiểu “Tôi không biết nó là cái gì, nhưng nhìn thấy nó là tôi biết ngay ấy mà” không? Hẳn là không phải rồi, nhưng để hiểu được vấn đề cặn kẽ hơn, chúng ta sẽ phải thay thế thứ quan niệm một-mẫu-số-chung-cho-tất-cả này.
Trí thông minh con người giống như các thành phần trong món hầm hơn là các con số khô khan trên giấy tờ.

MÓN BÒ HẦM CỦA MẸ: 7 THÀNH PHẦN CỦA TRÍ THÔNG MINH

Mùi thơm của bò hầm sôi sùng sục mẹ nấu trong bếp vào một ngày mùa đông lạnh lẽo là hồi ức tuyệt vời nhất về món ăn “dưỡng thần” mà tôi còn

lưu giữ. Âm thanh lục bục của thịt bò om đang sôi, hương vị ngọt ngào, cay nồng của hành tây xắt nhỏ, màu sắc vui tươi của những miếng cà rốt nhỏ bằng đồng xu dập dềnh trong nồi ninh nữa.

Có lần, mẹ đã dắt tôi vào bếp và dạy cho tôi cách chế biến món bò hầm trứ danh của mình. Một nhiệm vụ chẳng dễ dàng gì, bởi mẹ có thói quen rất phiền, là thay đổi công thức gần như trong mỗi lần mẹ nấu. “Nó tùy thuộc vào chuyện ai dùng bữa tối,” mẹ giải thích, “hay chúng ta có sẵn thứ gì trong nhà.” Theo mẹ, chỉ có hai thành phần tiên quyết để chế ra được kiệt tác ẩm thực này. Một là chất lượng món thịt bò. Còn thành phần kia, là chất lượng của nước sốt bao quanh miếng thịt. Nếu những vấn đề này được giải quyết ổn thỏa, thì món thịt bò hầm thành công, bất kể thành phần nào khác được cho vào nồi.

Hai yếu tố căn bản: Trí nhớ và khả năng ứng biến

Giống như món bò hầm của mẹ tôi, trí thông minh con người cũng có hai thành phần cơ bản, tất cả đều liên hệ căn cốt đến nhu cầu sinh tồn có nguồn gốc tiến hóa của chúng ta. Một thành phần là khả năng ghi nhớ thông tin. Đôi khi nó được gọi là “trí thông minh kết tinh”. Nó liên quan nhiều tới hệ thống ghi nhớ của não bộ, kết hợp với nhau để tạo nên một cơ sở dữ liệu có cấu trúc phong phú. Thành phần còn lại chính là năng lực vận dụng nguồn thông tin ấy vào từng tình huống cụ thể. Điều này liên quan tới khả năng ứng biến, dựa trên khả năng hồi tưởng và phối hợp các phần dữ liệu chuyên biệt. Khả năng suy luận và giải quyết vấn đề được gọi là “trí thông minh lỏng”. Nhìn từ khía cạnh tiến hóa, sự kết hợp hiệu quả giữa ghi nhớ và ứng biến ban cho chúng ta hai hành vi có lợi cho sinh tồn: khả năng học hỏi nhanh chóng từ những sai lầm và khả năng áp dụng linh hoạt những bài học ấy để có những cách ứng phó phù hợp từng tình huống trong thế giới liên tục biến đổi và cực kỳ tàn khốc ở chiếc nôi tiến hóa vùng Đông Phi của loài người.

Trí thông minh, dưới góc độ tiến hóa, chỉ đơn giản là khả năng thực hiện những hoạt động này tốt hơn người khác.

Hai thành phần, “trí nhớ” và “trí thông minh lỏng”, tuy rằng bắt buộc phải có, nhưng lại không phải toàn bộ công thức tạo nên trí thông minh con người. Cũng giống như công thức biến đổi cho món bò hầm của mẹ tôi, các gia đình khác nhau lại có những phương cách kết hợp tài năng khác nhau, hầm chung trong chiếc nồi trí não của riêng họ. Một cậu con trai có thể sở hữu trí nhớ tồi nhưng lại có những kỹ năng định lượng đáng nể. Một

cô con gái có khi thể hiện thiên hướng phi thường về ngôn ngữ nhưng lại loay hoay trước một phép chia dù là đơn giản nhất. Làm sao chúng ta nói được rằng đứa trẻ này kém thông minh hơn đứa trẻ kia?
Rất nhiều thành phần khác góp phần tạo thành món hổ lốn mang tên trí thông minh con người, và tôi muốn miêu tả năm thành phần mà bản thân tôi cho là bạn sẽ dễ dàng nắm bắt để cân nhắc khi phải suy tính về thiên tư trí tuệ của con mình. Đó là:

- Đam mê khám phá
- Sự tự chủ
- Óc sáng tạo
- Giao tiếp ngôn từ
- Khả năng giải mã giao tiếp phi ngôn từ

Đa phần những đặc tính này đều không được bài kiểm tra IQ đả động đến. Những thành phần này cơ bản đều có nguồn gốc di truyền; có thể dễ dàng quan sát thấy ở trẻ sơ sinh. Năm thành phần liệt kê ở đây, tuy rằng có nguồn gốc từ lịch sử tiến hóa của chúng ta, nhưng lại không hề tồn tại biệt lập với thế giới bên ngoài. Việc dưỡng dục – kể cả đối với những người như Theodore Roosevelt – đóng vai trò quan trọng, bất kể một em bé có trí thông minh thiên bẩm hay không.

1. Đam mê khám phá

Tôi có tham dự buổi lễ rửa tội ở nhà thờ Tân giáo cho một em bé 9 tháng tuổi. Mọi thứ khởi đầu khá suôn sẻ. Em bé im ắng nép mình trong vòng tay của người cha, chờ đến lượt mình được vẩy nước thánh trước giáo đoàn. Khi bố mẹ quay ra phía mục sư, em bé liền phát hiện ra chiếc mic cầm tay. Em nhanh chóng cố hết sức tóm lấy chiếc mic từ bàn tay của vị mục sư, thè lưỡi liếm vào đầu chiếc mic. Có vẻ anh chàng tí hon này cho rằng chiếc mic giống như chiếc kem ốc quế và nó quyết định phải kiểm nghiệm giả thuyết của mình.
Đây là một hành vi cực kỳ bất hợp lý với giáo lý Tân giáo. Vị mục sư giật chiếc mic ra khỏi tầm tay em bé và lập tức nhận ra sai lầm của mình. Không khác gì một nhà khoa học bị cướp mất dữ liệu, em bé gào lên, gắng vẫy vùng đòi bằng được chiếc mic, trong lúc đó không ngừng thè lưỡi liếm vào không khí. Em bé đang khám phá đấy chứ, mà nó không chấp nhận nổi việc bị làm gián đoạn quá trình truy cầu tri thức. Nhất là khi quá trình ấy lại dính dáng đến món đường ngọt lịm.

Tôi không dám chắc ông bố bà mẹ kia thấy thế nào, chứ riêng tôi thì rất phấn khích khi chứng kiến một ví dụ thú vị đến vậy về lòng nhiệt thành nghiên cứu ở các đối tượng bé thơ này. Hẳn các bậc cha mẹ đã biết trẻ em là các nhà khoa học bẩm sinh từ rất lâu trước khi những chiếc mic kia ra đời. Nhưng chỉ đến nửa sau của thế kỷ XX, chúng ta mới có thể khu biệt những yếu tố cấu thành các hành vi khám phá tuyệt vời ở bé.

Hàng nghìn thực nhiệm kiểu này khẳng định rằng các bé nhận thức được về môi trường xung quanh mình nhờ tự trải nghiệm. Chúng quan sát, đưa ra phán đoán, thiết kế và thực hành những thí nghiệm nhằm kiểm nghiệm các tiên đoán ấy, rút ra bài học và bổ sung tri thức mới ấy vào cơ sở dữ liệu của bản thân đang ngày càng phát triển và phong phú. Các bé ráo riết mà tự nhiên, linh hoạt tuyệt vời và kiên định, nhiều khi đến khó chịu. Bé sử dụng trí thông minh lỏng để "chiết xuất" thông tin, sau đó kết tinh chúng vào bộ nhớ. Chẳng ai dạy bé làm thế, nhưng các bé trên khắp thế giới vẫn làm được điều đó. Nó liên quan đến nguồn gốc tiến hóa mạnh mẽ của hành vi. Các bé bẩm sinh đã là những nhà khoa học, hệt như những gì cha mẹ chúng hồ nghi. Và phòng thí nghiệm của bé là cả thế gian rộng lớn, bao gồm cả chiếc mic ở nhà thờ.

DNA của một nhà cải cách

Hành vi khám phá – sẵn sàng trải nghiệm, luôn đặt ra những câu hỏi phi thường về những thứ bình thường – chính là khả năng được đánh giá cao trong thế giới ngày nay. Những ý tưởng tốt có thể hái ra tiền. Không những thế, đó cũng là một chiến lược sinh tồn giữa thời hiện đại, chẳng kém gì trên bình nguyên Serengeti thuở hồng hoang.

Vậy thì những đặc điểm nào phân biệt giữa những người sáng tạo, nhìn xa trông rộng – những người liên tục gợi ra những ý tưởng thành công về mặt kinh tế với những kiểu mẫu kém sáng tạo thiên về quản lý – tập trung vào việc thực thi những ý tưởng này? Hai nhà nghiên cứu doanh nghiệp đã tìm ra câu trả lời cho câu hỏi đơn giản này. Họ đã tiến hành một nghiên cứu trong khoảng thời gian phi thường là 6 năm trời với hơn 3 nghìn nhà điều hành duy tân, từ lĩnh vực hóa phẩm cho tới kỹ sư phần mềm. Sau khi được công bố vào năm 2009, công trình nghiên cứu này còn giành được một giải thưởng từ tạp chí danh giá Harvard Business Review.

Những người nhìn xa trông rộng có chung năm đặc điểm mà các nhà nghiên cứu đặt tên là "DNA của nhà cải cách". Ba đặc điểm đầu tiên chính là:

• Một năng lực liên tưởng. Nhìn thấy liên hệ giữa các khái niệm, vấn đề hoặc câu hỏi tưởng như chẳng có gì liên quan.
• Một thói quen khó chịu – liên tục đặt câu hỏi “thế thì sao”. Và “tại sao không” và cả “sao lại làm thế này.” Những người có tầm nhìn này gột sạch mọi giới hạn của “tình trạng hiện thời”, luôn luôn lục lọi, đào xới, lúc nhìn rất bao quát để đánh giá thứ gì đó có hợp lý không, lúc lại đi vào chi tiết, đưa ra từng đề xuất.
• Một khao khát không ngừng sửa sang và thực nghiệm. Các doanh nhân có thể đứng trên một ý tưởng nào đó, nhưng xu hướng trước tiên của họ là xé toạc nó ra, kể cả đó là ý tưởng tự mình sinh ra. Họ thể hiện nhu cầu không ngừng được kiểm nghiệm mọi thứ: tìm ra mức trần, tìm ra mức sàn, thấy được bề mặt, giới hạn chịu đựng, vành đai của các ý tưởng – bất kể là thuộc về họ, về bạn, về tôi, hay thuộc về bất cứ ai. Họ đang gánh vác một sứ mệnh, và sứ mệnh ấy chính là khám phá.
Mẫu số chung lớn nhất của những đặc điểm này là gì? Chính là thái độ tự nguyện khám phá. Kẻ thù lớn nhất ở đây chính là một hệ thống có xu hướng chống-khám-phá, trong đó các nhà cách tân của chúng ta thường tìm thấy chính bản thân mình. Hal Gregersen, một trong những tác giả đi đầu trong nghiên cứu này, đã phát biểu trên tờ Harvard Business Review rằng: “Bạn có thể tóm tắt tất cả những kỹ năng mà tôi đã lưu ý ở đây trong một từ duy nhất: ‘sự tò mò’. Tôi đã dành tới 20 năm để nghiên cứu những nhà lãnh đạo vĩ đại trên toàn cầu và đó chính là mẫu số chung rất lớn.” Sau đó, ông đã nói tiếp về đối tượng trẻ em:
“Nếu bạn để ý, những em bé lên 4 hỏi luôn mồm. Nhưng đến lúc được 6 tuổi rưỡi, chúng thôi không còn đặt câu hỏi nữa, vì chúng nhanh chóng nhận ra rằng các thầy cô đánh giá cao câu trả lời đúng hơn là những câu hỏi đầy tò mò. Học sinh trung học hiếm khi thể hiện sự tò mò. Và đến khi các em trưởng thành rồi bước vào môi trường làm việc, trong các cơ quan, doanh nghiệp, thì tính tò mò đã cạn khô trong chúng. Có tới 80% các nhà điều hành dành không đến 20% thời gian của mình để khám phá những ý tưởng mới mẻ.”
Nghe mà đau lòng. Tại sao chúng ta lại tạo nên trường học và nơi làm việc theo lối như thế này, chưa bao giờ tôi lý giải nổi. Nhưng có những thứ mà bạn, ở vai trò bố mẹ, có thể làm để khuyến khích ham thích khám phá rất tự nhiên ở con mình, đó là bắt đầu thấu hiểu xem tính tò mò có đóng góp ra sao tới thành công về mặt tri thức của con cái mình.

2. Sự tự chủ

Một em bé mẫu giáo được cho ngồi xuống trước một chiếc bàn, trước mặt là hai chiếc bánh quy sô-cô-la vừa mới nướng xong. Đó không phải bàn bếp – mà là phòng thí nghiệm của Walter Mischel Stanford hồi cuối thập niên 1960. Mùi bánh thật thơm hết sảy. “Con thấy mấy cái bánh này chứ?” Mischel nói. “Con có thể ăn một cái ngay bây giờ nếu con thích, nhưng nếu chịu đợi, con có thể ăn cả hai. Bác phải đi ra ngoài chừng năm phút. Nếu khi bác quay lại, con vẫn chưa ăn gì, bác sẽ cho con ăn cả hai cái bánh. Còn nếu con đã ăn một cái lúc bác đi vắng rồi, thì keo này coi như bỏ và con sẽ không được ăn cái bánh thứ hai. Mình giao hẹn thế nhé?” Em bé gật đầu. Còn nhà nghiên cứu rời khỏi phòng.

Em bé làm gì đây? Mischel đã có những cuốn phim ngộ nghĩnh nhất về phản ứng của các em bé. Chúng loay hoay trong chỗ ngồi của mình. Chúng xoay lưng về phía mấy cái bánh (hoặc kẹo bông hoặc các loại mứt đủ vị khác, tùy từng ngày). Chúng ngồi lên tay. Chúng nhắm một mắt, rồi cả hai, rồi lại len lén dòm trộm. Chúng gắng sức giành được cả hai chiếc bánh, nhưng sao khổ sở quá. Với nhóm trẻ ở độ tuổi mẫu giáo, 72% đành bó tay và ngấu nghiến chiếc bánh. Nếu các em đang học lớp bốn, thì chỉ 49% chịu thua trước cám dỗ này. Đến lớp sáu, con số chỉ còn là 38%, tức là giảm một nửa so với tuổi mẫu giáo.

Bạn đang đến với thế giới cuốn hút của khả năng tự chủ. Nó là một phần trong bộ ứng xử nằm dưới tên gọi chung là “chức năng kiểm soát”. Chức năng kiểm soát sẽ kiểm soát việc lập kế hoạch, tiên lượng tình hình, giải quyết vấn đề và xác định mục tiêu. Nó huy động rất nhiều phần não bộ khác nhau, trong đó bao gồm cả một dạng trí nhớ ngắn hạn. Mischel và rất nhiều đồng sự đã phát hiện ra rằng chức năng kiểm soát chính là thành tố then chốt quyết định năng lực trí tuệ của trẻ.

Đến nay, chúng ta kiểm chứng được rằng đó thực sự là một yếu tố tiên đoán chính xác hơn cả IQ về khả năng học thuật. Và khác biệt không hề nhỏ chút nào: Mischel phát hiện ra rằng các em nhỏ có thể kiềm chế và đợi hơn 15 phút sẽ đạt thành tích các kỳ kiểm tra cao hơn 210 điểm so với những em chỉ chịu chờ 1 phút.

Tại sao? Chức năng kiểm soát được dựa trên năng lực lọc ra các suy nghĩ gây xao lãng của trẻ em (trong trường hợp này là cám dỗ), một yếu tố đóng vai trò then chốt trong những môi trường quá bão hòa với đủ loại kích thích giác quan và vô số những lựa chọn theo yêu cầu. Đó chính là thế giới

của chúng ta, như bạn đã biết, và cũng chính là môi trường của con bạn. Một khi bộ não đã chọn lựa ra được kích thích phù hợp trong một đống ồn ào toàn những lựa chọn không phù hợp, chức năng kiểm soát cho phép não bộ duy trì nhiệm vụ và từ chối mọi xao lãng gây sút giảm hiệu suất.

Ở thang bậc khoa học thần kinh, sự kiểm soát bản thân lại bắt nguồn từ "các tín hiệu đánh giá chung" (các chuẩn đo hoạt động thần kinh) do một khu vực chuyên biệt của não bộ phía sau trán của bạn sinh ra. Một vùng khác của não bộ thì phóng ra các tia điện tới vùng não bộ phía sau trán này. Em bé càng được rèn luyện việc trì hoãn tưởng thưởng này bao nhiêu, thì các tia điện này càng nhắm trúng đích bấy nhiêu, và nhờ vậy, nó sẽ có thêm quyền kiểm soát để áp lên mọi hành vi. Thoạt đầu, các nhà nghiên cứu phát hiện ra điều này khi cho những người lớn đang chủ định ăn kiêng nhìn vào bức ảnh cà rốt, sau đó chuyển sang bức ảnh các thanh kẹo. Não bộ của họ sử dụng một tín hiệu ngăn cấm cực kì nghiêm khắc, kiểu "Tôi-cóc-cần-biết-nếu-là-đường-thì-đừng-hòng-được-ăn" khi thanh sô-cô-la xuất hiện.

Não bộ của một em bé có thể được huấn luyện để tăng cường khả năng tự kiểm soát và cả những khía cạnh khác của chức năng này. Thế nhưng chắc chắn rằng yếu tố di truyền cũng có liên quan. Có vẻ tồn tại một lịch trình phát triển bẩm sinh, điều này giải thích nguyên do tại sao điểm số bài kiểm tra trên của các bé nhà trẻ với học sinh lớp sáu lại có sự khác biệt. Một số trẻ thể hiện lập trường ứng xử từ rất sớm, một số trẻ muộn hơn. Một số lại phải vật lộn với nó suốt cả cuộc đời. Đó là một cách thể hiện khác của việc mỗi bộ não được cấu tạo khác nhau. Nhưng theo dữ liệu thu được, thì những em bé có khả năng lọc ra các yếu tố gây xao lãng, sẽ đạt thành tích tốt hơn ở trường học.

3. Óc sáng tạo

Nghệ sĩ yêu thích nhất trên đời của mẹ tôi chính là Rembrandt . Mẹ mê mẩn với lối sử dụng ánh sáng và không gian của danh họa, những yếu tố có thể đưa mẹ ngược dòng thời gian, trở lại không gian thế kỷ XVII. Bà ít hứng thú với nghệ thuật thế kỷ XX. Tôi vẫn còn nhớ bà cứ chê tác phẩm Fountain của Marcel Duchamp – chỉ là một cái bệ xí không hơn – vốn được đặt dưới cùng một bầu trời nghệ thuật với van Rijn yêu dấu của bà. Bệ xí mà là nghệ thuật? Và mẹ ghét nó? Với một cậu bé mới 11 tuổi như tôi hồi ấy, đó quả là một lãnh địa nghệ thuật cao siêu và huyền bí!

Mẹ tôi, người đã khơi dậy tất cả trí tò mò mà tôi có được trong đời, đã đi ngược lại với lối suy nghĩ sâu xa và kiểu làm cha mẹ điển hình của mình:

bà tạm gác sở thích của riêng mình sang một bên và nương theo óc tò mò của tôi. Bà mang về nhà hai bức tranh bọc trong giấy màu nâu và bảo tôi ngồi xuống. “Tưởng tượng nhé,” bà bắt đầu, “rằng con đang thử thể hiện trên không gian hai chiều tất cả những thông tin ở một vật thể ba chiều. Con sẽ làm thế nào?” Tôi nghiêng trái ngoẹo phải gắng tìm ra đáp án chính xác, hay bất cứ câu trả lời nào, nhưng chẳng thể làm gì. Mẹ xen ngang: “Có thể con sẽ làm ra một thứ gì đó như thế này!” Với một cái khoát tay kiểu nghệ sĩ, mà ít nhiều mẹ tôi cũng nghệ sĩ thật, mẹ mở toang giấy bọc, lộ ra bản in những kiệt tác của Picasso: Three Musicians và Violin and Guitar. Đó chính là “phải lòng từ cái nhìn đầu tiên”.

Dù không hề làm suy suyển tình yêu của tôi với Rembrant, nhưng bức tranh Three Musicians đúng là một khám phá với bản thân tôi, và với cả trí não của tôi nữa. Vì đâu tôi nghĩ như vậy? Làm thế nào để một người nhận ra được óc sáng tạo của mình? Đó quả là một câu hỏi hóc búa. Tuy vậy, các nhà nghiên cứu thực sự tin rằng óc sáng tạo có một số thành tố then chốt. Những thành phần này bao gồm khả năng nhận biết những mối liên hệ mới mẻ giữa những thứ đã quen, để gợi ra các ý tưởng, sự vật hoặc bất cứ thứ gì hiện chưa tồn tại trên đời. (Chẳng hạn, tôi nghĩ đến chuyện miêu tả các hình ảnh ba chiều trong không gian hai chiều.) Óc sáng tạo còn phải gợi ra được cảm xúc ở người khác, dù là tích cực hay tiêu cực. Một thứ gì đó – có thể là một sản phẩm, hoặc một kết quả phải được sinh ra từ quá trình này. Và nó có dính dáng tới một thái độ “chấp nhận mạo hiểm”. Phải rất can đảm để trưng ra một chiếc bồn cầu giữa một buổi triển lãm ở New York năm 1917 và gọi nó là “nghệ thuật”.

Óc sáng tạo của con người có liên quan tới rất nhiều nhóm công cụ nhận thức, bao gồm cả trí nhớ sự kiện và hệ thống bộ nhớ mang tính “tự truyện”. Cũng giống như một chiếc TiVo ghi lại một bộ phim truyền hình, những hệ thống này cho phép não bộ lưu lại các sự kiện xảy ra với bạn, cho phép bạn tham chiếu lại những trải nghiệm cá nhân về cả thời gian và không gian. Bạn có thể nhớ lại chuyện đi đến một cửa hàng tạp hóa và cả những món đồ bạn mua ở đó, chưa kể đến tên ngốc đã tông chiếc xe đẩy hàng vào gót chân bạn, tất cả là nhờ các hệ thống trí nhớ chương hồi này. Chúng khác hẳn các hệ thống bộ nhớ cho phép bạn tính toán các khoản thuế trong hóa đơn mua sắm của bạn, hay thậm chí là nhớ xem thuế tiêu dùng là gì. Nhưng đó chưa phải là tất cả những gì trí nhớ chương hồi làm được.

Nhà khoa học Nancy Andreasen đã phát hiện ra rằng những chiếc TiVo trong não bộ này hoạt động khi những người sáng tạo bắt đầu kết nối mọi thứ với nhau – xác lập nên những mối liên kết sâu sắc giữa những ý niệm tưởng chừng không liên đới, những thành phần cho phép họ sáng tạo. Những TiVo trú ngụ bên trong các khu vực của não được gọi là các các vỏ liên hợp – có kích cỡ khổng lồ ở con người – thực ra là lớn nhất trong các loài linh trưởng – trải ra như một hệ thống mạng lưới, giăng khắp các thùy trán, thùy đỉnh và thùy thái dương.

Nhóm công cụ nhận thức thứ hai kết hợp óc sáng tạo với tinh thần chấp nhận rủi ro. Ở đây không nói đến lối cư xử liều mạng, điên rồ. Thái độ chấp nhận rủi ro theo lối bất thường, đi kèm với việc lạm dụng của cải vật chất hay trạng thái hưng phấn lưỡng cực, cũng không làm cho bạn sáng tạo hơn được. Tuy vậy, có một kiểu chấp nhận rủi ro có tác dụng ấy, mà các nhà nghiên cứu gọi tên là “bốc đồng chức năng”. Các nhà nghiên cứu đã phát hiện ra hai hệ thống xử lý thần kinh tách biệt nhau, điều khiển trạng thái bốc đồng chức năng này. Một hệ thống điều khiển các hành vi ra-quyết-định rủi ro thấp (gọi là “nguội”); còn hệ thống kia thì điều khiển các hành vi ra-quyết-định với tỉ lệ rủi ro cao (gọi là “nóng”). Một quyết định “nguội” có thể liên quan tới việc một đứa trẻ cùng bạn mình tới tiệm ăn yêu thích. Một quyết định “nóng” lại có thể liên quan đến hành động gọi món rượu nặng theo lời thách đố của bạn bè.

Với tất cả những thứ ngông cuồng mà bọn trẻ con gây ra, làm sao chúng ta có thể phân biệt được giữa trạng thái bốc đồng chức năng với chấp nhận rủi ro kiểu bất thường? Bất hạnh thay, không hề tồn tại một bài kiểm tra nào có thể tách bạch giữa “đem lại hiệu quả” với “ngu đần ngốc dại” ở trẻ em (hay cả người lớn, xét về khía cạnh này).

Các nghiên cứu về rủi ro cho thấy sự khác biệt rõ rệt giữa hai giới. Ví như, con trai thì bất cẩn hơn. Khác biệt này bộc lộ ngay từ khi trẻ 2 tuổi, và dẫn đến hệ quả tất yếu: đến tuổi dậy thì, tỉ lệ tử vong vì tai nạn ở nam giới cao hơn 73% so với nữ giới, và nam giới cũng vi phạm pháp luật nhiều hơn. Nhưng trong các thập niên gần đây, sai biệt giữa hai giới đã bắt đầu thu hẹp lại. Tách bạch “tính trời sinh” với “mẹ cha dạy dỗ” ở những vấn đề như thế này là cực kỳ khó khăn.

Bất kể giới tính nào, thì các doanh nhân đều có sẵn trong người tố chất bốc đồng chức năng ở mức đáng kể. Họ đạt điểm số cao trong các bài kiểm tra đánh giá mức độ chấp nhận rủi ro. Còn khi não bộ của họ được đưa vào

theo dõi trong quá trình sáng tạo, các phần trung tâm và ổ mắt trước trán (những khu vực nằm sau đôi mắt) sáng lóe lên như trong một ca chụp cộng hưởng từ. Những nhà quản lý không đạt được điểm số cao đến vậy, hay những hoạt động thần kinh như thế này.
Bạn có thể dự đoán được khả năng sáng tạo ở trẻ nhỏ không? Nhà tâm lý học Paul Torrance đã xây dựng nên một bài kiểm tra kéo dài 90 phút, Kiểm tra Tư duy Sáng tạo Torrance. Các bài kiểm tra được thiết kế từ những vấn đề cực kỳ lôi cuốn. Trẻ có thể được cho thấy một bức ảnh con thỏ múp míp, rồi được yêu cầu dùng ba phút để bổ sung các chi tiết trên hình vẽ, làm sao để chơi với nó thích thú hơn. Hoặc các em sẽ được đưa một chiếc bút tốc kí, rồi được yêu cầu viết ra một câu chuyện cũng trong khoảng thời gian ba phút ấy. Đầu tiên, Torrance tổ chức bài kiểm tra này vào năm 1958 cho vài trăm em, sau đó tiếp tục theo sát cuộc sống các em cho đến khi trở thành người lớn, đánh giá các kết quả sáng tạo của chúng trên mọi phương diện: các thứ được cấp bằng sáng chế, những cuốn sách viết ra, các tác phẩm được xuất bản, các giấy chứng nhận được trao tặng và cả những doanh nghiệp do họ tạo dựng. Công trình nghiên cứu này vẫn đang được thực hiện tiếp, các đối tượng tham dự được đặt tên là "Các em bé của Torrance". Torrance qua đời hồi năm 2003, và công trình này giờ đây được các đồng sự của ông giám sát.
Đóng vai trò như một công cụ nghiên cứu, bài kiểm tra này đã được đánh giá chính thức rất nhiều lần. Mặc dù bài kiểm tra không phải không vấp phải chỉ trích này nọ, nhưng phát hiện tuyệt vời nhất ở đây vẫn cứ giữ nguyên giá trị: điểm số mà một trẻ đạt được sẽ dự đoán được tới mức nào thành tích sáng tạo của trẻ trong tương lai. Quả là như vậy, điểm số từ bài kiểm tra này dự đoán được thành tích sáng tạo suốt đời của trẻ với mối tương liên khăng khít hơn ba lần so với kết quả IQ bẩm sinh có thể tiên lượng. Bài kiểm tra đã được dịch ra tới 50 thứ tiếng và được hàng triệu lượt người thực hiện. Đó chính là tiêu chuẩn gần như không thể bỏ qua trong việc đánh giá óc sáng tạo ở trẻ.
4. Giao tiếp ngôn từ
Trải nghiệm đáng nhớ nhất trong năm đầu tiên dạy dỗ cậu út Noah của tôi chính là khoảnh khắc cậu chàng nói từ đa-âm-tiết thứ nhất trong đời. Noah chính là suối nguồn vui tươi tràn trề của gia đình tôi. Cậu chàng là mẫu em bé lạc quan, với nét cười duyên dáng và tràng cười giòn tan. Noah cũng tiếp cận với các kỹ năng ngôn ngữ của mình với niềm hân hoan như thế.

Thằng bé đặc biệt say mê các loài sinh vật biển, mà tôi cho rằng đều do bộ phim Finding Nemo (Đi tìm Nemo) và kênh truyền hình National Geographic (Địa lý Quốc gia) mà ra cả. Chúng tôi đính các bức tranh sinh vật biển lên trần nhà, phía trên bàn thay tã của Noah, trong đó có cả tranh vẽ một chú bạch tuộc Thái Bình Dương khổng lồ màu đỏ. Vào thời điểm ấy, Noah vẫn chưa nói tròn vành rõ chữ.
Một buổi sáng nọ, tôi đang tất bật thay tã cho nó, trước khi đi làm. Noah đột nhiên ngưng cười và nhìn chăm chăm lên trần nhà. Từ tốn, nó chỉ ngón tay lên trần, rồi nhìn tôi và nói rành rọt: “Bạch-tuộc”. Rồi nó cười phá lên. Nó lại chỉ lên lần nữa, đọc lớn hơn: “BẠCH-TUỘC” rồi cười khúc khích. Tôi suýt thì lên cơn đau tim. “Đúng rồi!” Tôi reo lên: “BẠCH TUỘC!” Nó đáp lại: “Bạch, bạch, bạch tuộc,” lại cười khanh khách. Chúng tôi cùng tụng lại từ ấy. Tôi quên mất là cả buổi sáng đó mình làm cái gì – tôi đoán là mình đã gọi điện xin nghỉ ốm – và chúng tôi nhảy nhót suốt ngày hôm ấy, ca tụng mọi thứ có-tám-chân trên đời. Những từ khác cũng nối nhau xuất hiện ồ ạt những ngày tiếp sau đó. (Và tình trạng vắng mặt ở chỗ làm của tôi cũng tương tự.)
Bạn sẽ không thể tranh cãi gì với một thực tế rằng các kỹ năng ngôn từ đóng vai trò quan trọng đối với trí thông minh con người. Người ta thậm chí còn đưa nó vào các bài kiểm tra IQ. Một trong những niềm vui sướng sâu xa của các bậc làm cha mẹ chính là chứng kiến một em bé vật lộn với món tài năng độc đáo chỉ thuộc về con người này trong những tháng đầu tiên của cuộc đời. Điều gì xảy ra trong trí não Noah khiến thật nhiều thứ cùng ùa đến một lúc ngay trên chiếc bàn thay tã ấy – hay trong trí não của bất cứ em bé nào khác, khi ngôn ngữ bỗng nhiên rạng bừng lên như buổi bình minh rực rỡ? Chúng ta không thực sự hiểu được. Có biết bao nhiêu học thuyết nhan nhản khắp nơi xung quanh chủ đề chúng ta có được ngôn ngữ ra sao. Nhà ngôn ngữ học trứ danh Noam Chomsky tin rằng chúng ta đã sinh ra với phần mềm ngôn ngữ cài đặt sẵn trong đầu óc mình, một gói trọn vẹn mà ông gọi tên là ngữ pháp phổ quát.
Khi ngôn ngữ bắt đầu vận hành, nó có xu hướng phát triển nhanh chóng. Chỉ trong vòng một năm rưỡi, hầu hết trẻ em đều có thể phát âm tới 50 từ và hiểu được chừng hơn 150 từ. Con số ấy bung ra thành 1 nghìn từ vào thời điểm 36 tháng, và, trước 6 tuổi thì đã là 6 nghìn từ. Tính từ thời điểm chào đời, chúng ta có thêm các từ mới với tốc độ 3 từ một ngày. Kế hoạch này phải mất một thời gian dài mới kết thúc. Để nói thành thạo, với tiếng

Anh, mỗi người cần thông thạo khoảng 50 nghìn từ, chưa bao gồm thành ngữ và ngữ cố định. Ấy là một thứ phức tạp cực kỳ. Ngoài từ vựng, trẻ còn phải học cả âm vị và ý nghĩa xã hội của từ.

Trẻ nhỏ lần theo những đặc tính này của ngôn ngữ bắt đầu từ lứa tuổi nhỏ đến kinh ngạc. Ngay từ thời điểm chào đời, bé sơ sinh đã có thể phân biệt âm thanh của tất cả các ngôn ngữ từng được phát minh. Giáo sư Patricia Kuhl, giám đốc Học viện Nghiên cứu Khoa học Não bộ tại Đại học Washington đã khám phá ra hiện tượng này. Bà gọi các em bé ở tuổi này là "công dân thế giới". Chomsky thì diễn đạt theo lối này: Chúng ta không sinh ra với khả năng nói một ngôn ngữ chuyên biệt nào đó. Chúng ta sinh ra với khả năng nói bất cứ ngôn ngữ nào.

Công dân thế giới trở thành công dân một quốc gia

Thật không may, mọi thứ không như thế mãi được. Đến sinh nhật tròn một tuổi của bé – Kuhl phát hiện ra, các em không còn có khả năng phân biệt âm thanh của mọi ngôn ngữ trên hành tinh được nữa. Các em chỉ có thể phân biệt được giữa người nói ngôn ngữ các em nghe thấy được trong vòng sáu tháng trở lại. Một em bé Nhật Bản chưa bao giờ được nghe thấy hai từ "hồ" và "đồ" trong thời gian 7 đến 12 tháng tuổi thì đến khi tròn 1 tuổi, em sẽ không thể phân biệt được hai âm thanh này. Lúc nào cũng vậy, sẽ vẫn có những biệt lệ. Người trưởng thành qua đào tạo vẫn có thể học cách phân biệt các âm thanh lời nói trong các ngôn ngữ khác. Nhưng nói chung, có vẻ như não bộ của chúng ta có một cánh cửa cơ may hữu hạn trong một khoảng thời gian ngắn ngủi bất ngờ. Cánh cửa nhận thức bắt đầu đu đưa chực đóng từ sáu tháng tuổi, và, nếu không có tác động nào để đẩy nó ra, cánh cửa cuối cùng sẽ sập lại. Đến tháng tuổi thứ mười hai, não bộ của bé đã đưa ra những quyết định sẽ ảnh hưởng tới hết cuộc đời bé.

Kuhl và cả các nhà nghiên cứu khác đều tự hỏi, có tác nhân nào đủ mạnh để ngăn cho cánh cửa ấy khỏi đóng sập lại? Ví dụ, bạn sẽ trưng cho con mình, trong khoảng thời gian mang tính then chốt này, một cuốn băng giọng ai đó nói tiếng nước ngoài. Liệu não bộ có tiếp tục rộng mở để đón nhận các âm vị không? Câu trả lời là "không hẳn". Thế còn một đĩa DVD ghi hình ai đó nói tiếng nước ngoài thì sao? Cánh cửa vẫn tiếp tục sập lại. Chỉ có một thứ ngăn được cánh cửa ấy đóng lại với một loại ngôn ngữ khác. Bạn buộc phải chuyển tải các từ ngữ thông qua tương tác xã hội. Một người bằng xương bằng thịt sẽ phải bước vào căn phòng và trực tiếp nói ngôn ngữ đó với em bé. Nếu não bộ của bé phát hiện ra tương tác xã hội này, các tế bào

thần kinh sẽ bắt đầu ghi lại ngôn ngữ thứ hai, cả âm vị và tất cả những thứ khác. Để tiến hành các nhiệm vụ nhận thức này, não bộ cần đến kích thích theo kiểu có-qua-có-lại và phong phú thông tin mà chỉ có một con người thực sự khác có thể mang lại.
Ẩn sâu trong những dữ liệu này là cả một quả bom ý tưởng, một quả bom nhận được sự ủng hộ mang tính kinh nghiệm từ các lĩnh vực khoa học phát triển. Việc học tập của con người, ở trạng thái nguyên bản nhất, chủ yếu là một bài thực hành mối liên hệ. Trí thông minh không được phát triển trong những chiếc nồi nung chạy điện của các cỗ máy lạnh lẽo không sức sống, mà là trong vòng tay của những con người ấm áp và đầy yêu thương. Bạn có thể tái mắc nối não bộ của trẻ (đúng theo nghĩa đen) nhờ vào việc trưng bé ra với các mối quan hệ.
Bạn có nghe thấy tiếng cười ấy không? Đó là tiếng cười của cậu con trai Noah của tôi, thể hiện cho ông bố già là tôi đây rằng việc nuôi nấng chủ động và rất "thuận tự nhiên" có vai trò quan trọng đến thế nào trong việc dạy cho nó biết cách thực hiện một việc thật tuyệt vời, và cũng thật nhân bản, ấy là học ngôn ngữ.
5. Giải mã giao tiếp phi ngôn từ
Mặc dù tiếng nói là một đặc tính độc đáo của con người, nó trú ẩn trong một thế giới bao la của các hành vi giao tiếp, nhưng rất nhiều phương tiện ấy cũng được các loài động vật khác sử dụng. Tuy thế, không hẳn là lúc nào tất cả các loài cũng đều phát ra một thông điệp giống nhau, như những gì cậu bé 2 tuổi dưới đây đã khám phá ra vào một ngày nắng đẹp ở miền Nam California. Sự nhầm lẫn ấy đã khiến em phải nằm viện suốt một tuần. Cậu chàng bé bỏng đang đi dạo mát quanh khu lân cận với mẹ. Bà mẹ dừng lại để tán gẫu với một người bạn. Cậu bé mẫu giáo hiếu động kia thì tản bộ ra một khoảng ngắn ngắn gần đó, đến sân trước của một nhà láng giềng. Hay, chính xác là sân trước của con chó nòi Doberman nhà hàng xóm. Không hay biết gì về hành vi xác định lãnh thổ của loài chó, anh chàng 2 tuổi kia phát hiện ra một đồng xu bé tí sáng bóng trên bãi cỏ nhà hàng xóm và nhao lên để nhặt lấy. Con chó nhìn chằm chằm vào em bé, cất lên vài tiếng sủa cảnh báo, rồi cúi thấp đầu xuống để che phần cổ nó, rồi gầm gừ đe dọa. Sững sờ, em bé nhìn lên, và tiếp xúc kiểu mắt-đối-mắt với con chó. Đó chính là một lời tuyên chiến với loài chó. Kết quả: một tuần nằm trong phòng cấp cứu. Con chó lao lên tấn công vào cổ họng em bé, và đớp trúng tay. Em bé phải khâu 20 mũi, và tòa kết án con chó sẽ bị giết. Tuy thế, con

chó chỉ đơn thuần hành động dựa trên một phản xạ hành vi tự nhiên, có liên quan đến phản ứng trước vẻ mặt của một ai đó.

Giao tiếp kiểu mặt-đối-mặt có rất nhiều ý nghĩa trong thế giới loài vật, đa phần không lấy gì làm hữu hảo. Rút ra thông tin xã hội nào đó bằng cách kiểm nghiệm biểu hiện trên gương mặt chính là một lát cắt đầy quyền năng của lịch sử tiến hóa của động vật có vú. Nhưng con người chúng ta sử dụng gương mặt, bao gồm cả giao tiếp mắt-đối-mắt vì rất nhiều nguyên do khác nhau ngoài việc chuyển tải thông điệp đe dọa. Chúng ta sở hữu hệ thống thông điệp phi ngôn từ tinh vi nhất trên hành tinh này. Kể từ các em bé trở đi, chúng ta luôn luôn trao đổi các thông tin xã hội bằng các cử chỉ cơ thể phối hợp với những nụ cười và cả vẻ không tán thành. Kết hợp với nhau, chúng tạo thành viên bảo ngọc ngự trên khối thông tin ngoại quan – bạn vẫn nhớ thuật ngữ này chứ? – một cách thức đầy hiệu lực để chuyển tải một quan điểm thật nhanh chóng.

Mặc dù tồn tại rất nhiều thần thoại bao quanh ý tưởng ngôn ngữ cơ thể (đôi khi người ta bắt chéo chân và rồi duỗi chân ra đơn giản chỉ vì chân bị mỏi), những phát hiện đích thực vẫn cứ nổi lên từ nỗ lực nghiên cứu đối tượng này, ít nhiều trong số đó phù hợp với việc dưỡng dục con cái. Có hai nghiên cứu hấp dẫn hơn hẳn có liên quan đến chủ đề ngôn ngữ cơ thể và cử chỉ tương tác ra sao với tiếng nói con người.

Học ngôn ngữ kí hiệu có thể tăng cường nhận thức thêm 50%

Cử chỉ và lời nói sử dụng các mạch thần kinh tương tự nhau trong quá trình chúng phát triển qua lịch sử tiến hóa loài người. Nhà ngôn ngữ tâm lý David McNeil của Đại học Chicago là người đầu tiên đề xuất điều này. Ông cho rằng các kỹ năng phi ngôn từ và ngôn từ có thể vẫn duy trì những mối liên kết bền chắc mặc dù chúng đã rẽ ra thành các trường hành vi khác biệt. Ông nhận định chính xác. Các nghiên cứu đã khẳng định điều này bằng một phát hiện gây bối rối: Những người không còn khả năng cử động các chi sau một tổn thương não bộ cũng ngày càng đánh mất khả năng giao tiếp ngôn từ. Các nghiên cứu về đối tượng trẻ em cũng thể hiện sự kết hợp trực tiếp tương tự. Giờ đây chúng ta biết rằng trẻ sơ sinh sẽ vẫn chưa thể có được vốn từ vựng tinh vi cho đến khi việc kiểm soát ngón tay vận động của trẻ được tăng cường. Đó là một khám phá đáng chú ý. Cử chỉ chính là “những cửa sổ mở ra các quá trình tư duy”, McNeill nói.

Liệu việc học các cử chỉ vật lý có giúp nâng cao các kỹ năng nhận thức? Một nghiên cứu cho rằng có thể, mặc dù nó đòi hỏi có sự tham gia của

nhiều yếu tố khác nữa. Các em bé với khả năng thính giác bình thường tham gia một lớp học Ngôn Ngữ Kí Hiệu Mỹ trong vòng 9 tháng khi mới vào lớp 1, sau đó các em được thực hiện một loạt các bài kiểm tra nhận thức. Kết quả điểm số về trọng tâm chú ý, các năng lực không gian, trí nhớ và cả thị giác của chúng đều tăng lên đáng kể – lên tới chừng 50% – so với trước khi được đào tạo.

Trẻ cần đối thoại trực tiếp

Một trong những nhóm cử chỉ quan trọng, bạn có thể đoán ra ngay, chính là biểu hiện trên khuôn mặt. Các bé rất thích nhìn thẳng vào mặt người. Gương mặt của mẹ là tuyệt nhất – nhưng nhìn chung, bé thích mặt người hơn so với mặt khỉ, mặt lạc đà không bướu, mặt con mèo hay chó. Bé kiếm tìm cái gì trên gương mặt bạn? Thông tin cảm xúc. Bạn có vui không? Hay là buồn thế? Hay đầy đe dọa?

Chúng ta đều dành một lượng lớn thời gian để đọc các gương mặt. Giao tiếp phi ngôn từ của một người có thể xác nhận giao tiếp ngôn từ của anh ta/ cô ta, làm suy yếu nó, hay thậm chí là đối lập hoàn toàn. Các mối quan hệ của chúng ta dựa trên năng lực phiên dịch nó. Vậy nên con người đọc các gương mặt như một phản xạ tự nhiên, và bạn có thể quan sát được điều này, kể cả từ những tiếng đồng hồ đầu tiên của em bé sau khi chào đời. Kỹ năng này phát triển qua thời gian, và hành vi tinh tế nhất có thể quan sát được là khi bé năm đến bảy tháng tuổi. Một số người bẩm sinh đã có ưu thế hơn những người khác. Nhưng đôi khi chúng ta vẫn cứ bị sai lệch. Các nhà nghiên cứu gọi đó là Sai lầm Othello.

Trong vở bi kịch của Shakespeare, chàng Othello tin rằng vợ mình đã lừa dối. Othello đang trong cơn điên cuồng giận dữ khi chàng đối đầu với nàng trong phòng ngủ. Rất tự nhiên, nàng sợ hãi điếng người. Nhìn thấy gương mặt kinh hoàng của nàng, chàng diễn giải nỗi sợ hãi ấy thành vẻ tội lỗi, đó là tất cả những manh mối về sự phản bội mà chàng cần có. Trước lúc trừng phạt nàng, những lời giằng xé yêu-hận trứ danh này đã được thốt ra:

Không, phải cho con ấy rữa nát, tàn lụi và đày nó xuống địa ngục ngay đêm nay, vì nó không được sống nữa. Không, tim ta đã hóa đá. Ta tự đánh vào tim mà bàn tay ta bị đau. Ôi, trên đời này không có ai dịu dàng hơn nó: nó đáng được nằm bên cạnh một vị đế vương và ra lệnh cho ông ấy phải tuân theo.

Giải mã chính xác gương mặt của người khác có thể đòi hỏi nhiều năm kinh nghiệm; và giống như Othello, người lớn đôi lúc cũng mắc sai lầm. Cách duy nhất để tăng cường độ chính xác ở đây là tương tác với người khác. Đó là lý do bé sơ sinh cần đến những khoảng thời gian ở bên cạnh con người bằng-xương-bằng-thịt từ những năm đầu đời. Không phải thời gian với máy tính. Không phải thời gian với ti vi. Não bộ của bé cần đến sự tương tác với bạn, một cách trực tiếp, riêng tư, nhất quán.

Hoặc như thế, hoặc bằng cách được nhà tâm lý ngôn ngữ Paul Ekman huấn luyện..

Một gương mặt nói lên những gì

Paul Ekman, giáo sư danh dự của Đại học California – Sanfrancisco rất hiếm khi diễn giải sai gương mặt của người khác. Ông đã lập danh mục hơn 10.000 kiểu kết hợp các trạng thái biểu hiện khác nhau trên gương mặt, sáng tạo nên một bản liệt kê gọi tên là Hệ thống Mã hóa Hoạt động Cơ mặt (FACS). Công cụ nghiên cứu này cho phép một người quan sát đã qua đào tạo có thể mổ xẻ được một biểu hiện nào đó dựa trên hoạt động của các cơ sản sinh ra nó.

Sử dụng những công cụ này, Ekman đã phát hiện ra một vài điều đáng ngạc nhiên xung quanh nhận thức gương mặt con người. Trước hết, con người trên khắp thế giới đều thể hiện những trạng thái tình cảm như nhau, sử dụng các cơ mặt như nhau. Những trạng thái cảm xúc cơ bản mang tính phổ quát này là vui vẻ, buồn rầu, ngạc nhiên, ghê tởm, giận dữ và sợ hãi. (Thoạt đầu, phát hiện này thực sự gây sửng sốt; nghiên cứu vào thời điểm đó phác nên các biểu hiện tình cảm trên mặt chủ yếu dựa trên những tập tục văn hóa). Thứ hai, thứ kiểm soát có ý thức mà chúng ta áp dụng lên các cơ mặt của mình cũng chỉ có hạn, đồng nghĩa với việc chúng ta đã đưa ra rất nhiều thông tin tự do. Lấy thí dụ, các cơ quanh mắt không nằm dưới sự kiểm soát có ý thức. Đây có thể là lý do tại sao chúng ta có xu hướng tin vào đôi mắt nhiều hơn.

Một trong những cuốn băng ghi hình trong nghiên cứu của Ekman thể hiện pha tương tác giữa một bác sĩ tâm thần và Jane, một bệnh nhân rối loạn rất nặng của ông. Jane bị tổn thương do trầm uất nghiêm trọng đến mức cô phải nhập viện và đặt trong tình trạng theo dõi thường xuyên để ngăn ngừa việc cô tự sát. Đến lúc cô bắt đầu thể hiện những dấu hiệu cải thiện tình trạng thực sự, cô nài nỉ bác sĩ cho phép mình về nhà dịp cuối tuần. Chiếc máy quay đưa cận mặt Jane, tràn màn hình, khi bác sĩ đồng ý cho cô rời

khỏi viện. Khi Ekman cho băng chạy chậm lại, một tia tuyệt vọng rất sâu đột ngột lóe lên trên gương mặt Jane. Dường như cô không thể kiểm soát nổi nó. Hóa ra Jane đã dự tính sẽ tự sát khi trở về nhà, mà ơn trời, cô đã kịp thú nhận trước khi được thả cho về. Ekman cũng sử dụng cuốn băng để huấn luyện các nhân viên cảnh sát cũng và cả các chuyên gia sức khỏe thần kinh. Ông ngừng cuốn băng lại và hỏi các học viên của mình xem họ có thấy tia tuyệt vọng lóe lên đó không, chừng năm giây đồng hồ. Khi họ biết mình cần tìm kiếm thứ gì, họ có thể nhìn thấy được.

Những tia lóe lên này được gọi là "biểu hiện tinh tế", những biểu hiện trên gương mặt chỉ kéo dài chừng vài phần của giây nhưng lại có xu hướng hé lộ những cảm xúc chân thực nhất của chúng ta, phản ứng lại trước những nghi ngại nhanh như điện xẹt. Ekman khám phá ra rằng một số người có thể phát hiện và diễn giải những biểu hiện tinh tế này tốt hơn người khác. Con người ta vờ vĩnh rất nhiều, và những người có thể bắt được các biểu hiện tinh tế thì rất thạo việc phát hiện ra sự dối trá. (Bộ phim truyền hình Lie to Me cũng được xây dựng dựa trên tiền đề này.) Ekman phát hiện ra rằng ông có thể huấn luyện cho người khác đọc những biểu hiện tinh tế này, tăng cường năng lực nắm bắt các manh mối phi ngôn từ.

Chứng mù gương mặt

Vì đâu chúng ta có thể khẳng định rằng khả năng đọc được khuôn mặt là rất quan trọng? Một phần bởi não bộ cống hiến một phần lớn "của cải" tế bào thần kinh, bao gồm cả một khu vực rất thiết yếu có tên gọi "hồi hình thoi" cho một nhiệm vụ duy nhất là xử lý dữ liệu các gương mặt. Diện tích khu thần kinh với kích thước chừng này là rất đắt đỏ; bộ não sẽ không rào một vùng để phục cho một chức năng đơn nhất như thế trừ phi nó phải có một lý do thực sự thuyết phục.

Chúng ta biết rằng bộ não có riêng các khu vực chuyên biệt để nhận diện gương mặt vì một người có thể bị tổn thương khu vực này và đánh mất khả năng nhận diện ra chủ nhân của các gương mặt đó. Tình trạng rối loạn này được gọi là chứng mất nhận thức, hay "mù gương mặt". Phụ huynh của các trẻ mắc chứng mù gương mặt sẽ phải cung cấp cho các em những chỉ dẫn đại loại như "Con nhớ nhé, Drew là bạn mặc áo sơ mi màu cam; còn Madison thì mặc váy màu đỏ." Nếu không, trẻ sẽ không còn phân biệt được các trẻ khác đang chơi với mình. Mắt của các em không có vấn đề gì cả, mà là trục trặc ở não bộ.

Thành viên của tập thể

Diễn dịch chính xác cử chỉ và các biểu hiện trên mặt là năng lực được tưởng thưởng cao độ giữa bình nguyên Serengeti bạo tàn, không thương xót. Đó là bởi sự hợp tác xã hội chính là một kỹ năng sinh tồn tuyệt vời, cực kỳ hữu ích, bất kể trong trường hợp nào, phải săn đuổi những con vật to lớn hơn mình hay chỉ là gắng kết thân với hàng xóm láng giềng. Trong số rất nhiều tài năng thiên bẩm khác, khả năng hợp tác xã hội cho phép người ta làm việc nhóm. Đa phần các nhà nghiên cứu đều tin rằng khả năng làm việc nhóm tạo điều kiện cho chúng ta vượt lên khỏi những hạn chế về mặt thể chất khác.

"Đọc vị" các gương mặt hỗ trợ ra sao đối với làm việc theo nhóm? Khả năng phối kết hợp với nhau trong bối cảnh rủi ro cao đòi hỏi những kiến thức rất thiết thân và liên tục về mục đích và động cơ của các thành viên trong nhóm. Nắm bắt được quá trình diễn biến tâm lý tương lai của ai đó cho phép có được dự đoán chính xác hơn về hành vi của anh ta hoặc cô ta (cứ hỏi bất cứ hậu vệ nào chơi tại Giải vô địch Bóng bầu dục Quốc gia thì biết). Đọc ra thông tin cảm xúc trên gương mặt của ai đó chính là cách nhanh chóng nhất để có được những nhận thức sâu sắc này. Và trên bình nguyên Serengeti, những người có khả năng làm việc đó chính xác cũng thực hiện chức năng tốt hơn. Ngày nay, khi có những người gặp khó khăn trong việc đọc ra các thông tin cảm xúc ẩn giấu trên gương mặt, chúng ta gọi đó là chứng tự kỷ. Làm việc nhóm là một thứ cực kỳ gian nan với những em bé mắc chứng này.

Các nhà cách tân là những chuyên gia giao tiếp phi ngôn từ

Liệu khả năng đọc được biểu hiện gương mặt và cử chỉ của một đứa trẻ có dự đoán được thành công của em trong lực lượng lao động thế kỷ XXI không? Các nhà điều tra khi nghiên cứu về những doanh nhân thành đạt cũng nghĩ như thế. Chúng ta đã khám phá được ba trên năm đặc điểm trong nghiên cứu về DNA của Nhà cải cách. Hai điểm cuối cùng, xét về bản chất, là cực kỳ mang tính xã hội:

• Những người này thành thạo xây dựng mạng lưới theo kiểu nào đấy. Các doanh nhân thành công luôn bị cuốn hút bởi những người thông minh với chuyên môn học hành khác xa của mình. Việc này cho phép họ có được kiến thức ở những lĩnh vực mà nếu không tiếp xúc, họ không thể học được. Nhìn nhận từ góc độ xã hội, hành động này không dễ thực hiện chút nào. Làm thế nào họ có thể thực hiện việc đó liên tục không ngưng nghỉ? Thử tham khảo những nhận định sâu sắc từ đặc điểm chung cuối cùng này.

• Họ quan sát kỹ lưỡng mọi chi tiết trong lối hành xử của người khác. Các doanh nhân là những chuyên gia bẩm sinh về nghệ thuật diễn giải các cử chỉ và biểu hiện khuôn mặt. Diễn giải liên tục và chính xác những tín hiệu phi ngôn từ này có lẽ chính là cách cho phép họ chiết xuất thông tin từ những nguồn đối tượng có bối cảnh học hành rất khác với bản thân họ. Mong muốn con bạn sẽ lớn lên thành một nhà cải cách xuất chúng ư? Hãy đảm bảo rằng bé nắm vững đến mức tuyệt hảo các kỹ năng phi ngôn từ – và cả trí tò mò tương xứng nữa nhé.

KHÔNG CÓ TRONG CÁC BÀI KIỂM TRA IQ

Từ niềm say mê khám phá, sự tự chủ, óc sáng tạo cho đến năng lực ngôn từ và phi ngôn từ, rõ ràng là món hầm mang tên trí thông minh có quá nhiều thành phần khác nhau. Các bài kiểm tra không có khả năng đo lường được phần lớn những yếu tố này, mặc dù chúng lại đóng vai trò cực kỳ quyền năng trong thành công tương lai của con bạn. Với những đặc điểm độc đáo nhường vậy, thì điều này chẳng lấy gì làm lạ. Một số yếu tố còn bất ngờ đến mức thách thức cả niềm tin thông thường (cơ may trở thành một doanh nhân thành đạt của con bạn lại có dính dáng tới năng lực giải mã các gương mặt sao?). Vậy nên, bạn cũng không nên nản lòng thoái chí làm gì nếu như con mình không nằm trong top 97% ở một bài kiểm tra nhất định nào đó. Bé có thể sở hữu rất nhiều những khía cạnh trí tuệ khác, dồi dào, phong phú, những khía cạnh mà các bài kiểm tra kia vốn đã không thể nào phát hiện ra nổi.
Nói như vậy không có nghĩa là tất cả mọi người đều là một Einstein tiềm tàng. Những năng lực thiên phú này không được phân phát đồng đều trên tất cả con cái chúng ta, và phần lớn đều có yếu tố di truyền. Ví dụ, đứa con mắc chứng tự kỷ của bạn có thể sẽ không bao giờ sở hữu vẻ ấm áp như một vị mục sư, bất kể bạn có gắng cách nào. Nhưng, bạn biết đấy, có nhiều thứ quyết định đến trí thông minh hơn là “hạt giống” đơn thuần. Giờ đã đến lúc cần cấy xuống một số khám phá thực sự đáng chú ý về thứ “đất trồng” khiến cho các con chúng ta thông minh hệt như những gì hạt giống của chúng hứa hẹn ban đầu.
Những điểm cốt yếu
• Có những khía cạnh thuộc về trí thông minh của con cái mà bạn không thể can thiệp gì vào được; yếu tố di truyền quyết định khoảng 50% vấn đề

này.
• IQ có liên quan đến một số kết quả quan trọng có được trong giai đoạn bé thơ, nhưng nó chỉ là một trong những thước đo cho năng lực trí tuệ mà thôi.
• Trí thông minh có rất nhiều thành phần khác nhau, trong đó bao gồm cả đam mê khám phá, sự tự chủ, óc sáng tạo và các kỹ năng giao tiếp.

BÉ THÔNG MINH: ĐẤT TRỒNG

Quy luật trí não

Được an toàn, bé thông minh
Khen ngợi nỗ lực, chứ không phải IQ
Vui chơi có hướng dẫn – đều đặn mỗi ngày
Cảm xúc, chứ không phải “biểu tượng cảm xúc”

BÉ THÔNG MINH: ĐẤT TRỒNG

Hồi bé, Teddy Roosevelt ốm yếu đến nỗi cha mẹ cậu phải tự dạy con ở nhà. Đó hóa ra lại là điều may mắn nhất cậu có được. Teddy có nhiều thời gian ở bên người cha trìu mến, yêu thương tuyệt vời đến nỗi nếu có một nơi vinh danh cha của những đứa trẻ yếu ớt, ngài Theodore Sr. ắt hẳn phải là nhân vật đầu tiên được tôn vinh. Trong nhật ký của mình, Teddy Roosevelt viết khi còn bé, ông vẫn thường được cha nhấc bổng lên trên đôi tay vững chãi. Ngài Roosevelt cha sẽ rong ruổi khắp các hành lang, giữ cậu con trai thẳng người suốt hàng tiếng đồng hồ, để cậu bé dễ thở hơn. Hai cha con cùng khám phá thế giới bên ngoài khi trời đẹp, còn không lại miệt mài tìm tòi trong thư viện. Dần dà, sức khỏe của cậu được cải thiện. Cha cũng là người khuyến khích Teddy nỗ lực hết sức ở mỗi thời điểm trọng đại trong đời. Vài thập kỷ sau, vị tổng thống đã viết như thế này trong một trang nhật ký:

Cha không chỉ dành cho tôi sự chăm sóc lớn lao, không mệt mỏi… cha còn vô cùng sáng suốt khi không chiều chuộng tôi thái quá, và làm tôi cảm thấy rằng mình phải tự ép bản thân để bắt kịp chúng bạn và luôn sẵn sàng để gánh vác những trọng trách khó khăn trong thế giới này.

Ngài Roosevelt cha có thể không hay biết, nhưng ông đã thực hành những lý thuyết về khoa học thần kinh nhận thức để nuôi dạy đứa con trứ danh của mình. Đúng là Teddy thông minh bẩm sinh và được sinh ra trong nhung lụa, hai thứ mà không phải cặp cha mẹ nào cũng dành cho con mình được. Nhưng hơn thế, Teddy đã chào đời trong tình yêu thương và sự dìu dắt tận tình, thứ mà mọi cha mẹ đều có thể mang lại cho con mình. Quả vậy, còn

vô vàn cách khác giúp bạn, giống như ngài Roosevelt cha – can thiệp được để giúp trẻ thông minh. Bất kể tố chất di truyền ra sao, bạn đều có thể giúp con cái mình phát huy tối đa trí thông minh của chúng như Theodore Roosevelt, Albert Einstein hay những danh nhân thành công khác. Vấn đề chỉ là: làm cách nào?

Hãy coi đây là điều kiện "đất trồng", như vậy vấn đề sẽ là đưa ra một công thức "phân bón" phù hợp. Có tất cả bốn chất dinh dưỡng bạn sẽ muốn đưa vào công thức ứng xử của mình, điều chỉnh linh hoạt trong quá trình con trẻ lớn dần lên: nuôi con bằng sữa mẹ, trò chuyện với con, vui chơi và khen ngợi nỗ lực của trẻ chứ không phải thành tích. Bên cạnh đó, có một số độc tố phải hạn chế triệt để như: ép con thực hiện những nhiệm vụ mà trí não của bé chưa phát triển đầy đủ để làm được; đẩy con cái bạn đến ngưỡng của trạng thái tâm lý mang tên là "tuyệt vọng do huấn luyện"; và, đối với các bé dưới 2 tuổi – ti vi là chất độc đầu bảng. Còn một số chất "phụ gia" vẫn được các chuyên gia bán hàng tuyên truyền, thì tùy bạn cân nhắc loại bỏ.

CÔNG VIỆC THƯỜNG NGÀY CỦA NÃO BỘ KHÔNG PHẢI LÀ HỌC TẬP

Trước hết, tôi cần phải chấn chỉnh ngay một nhận thức sai lầm. Rất nhiều ông bố bà mẹ đầy thiện chí đinh ninh rằng bộ não của con mình rất hào hứng với việc học hành. Điều đó là không đúng. Bộ não không hề hứng thú với chuyện học hành. Bộ não chỉ hứng thú với việc sinh tồn. Bao nhiêu năng lực của não bộ đều chỉ nhằm phục vụ mục đích duy nhất là tránh bị tiêu diệt. Học hành cũng chỉ là để phục vụ đòi hỏi chính yếu này mà thôi. Quả là may, khi công cụ tư duy này của chúng ta lại có thể thực hiện nhiệm vụ "đúp" trong lớp học, ban cho chúng ta khả năng vừa làm toán lại đồng thời nói tiếng Pháp làu làu nữa. Nhưng đó không phải là việc chính của trí não. Đó chỉ là một sản phẩm phụ tình cờ của một nguồn lực ở tầng sâu hơn nhiều: khao khát gặm nhấm, thôi thúc không ngừng – được sống tiếp những ngày sau đó. Chúng ta muốn tồn tại nên chúng ta buộc phải học. Chúng ta học tập, nhờ thế mà tồn tại.

Hiểu được mục đích chủ đạo này có thể khai sáng rất nhiều điều, và sau đây là điều quan trọng nhất: nếu muốn có một đứa con được dạy dỗ đến nơi đến chốn, bạn buộc phải kiến tạo một môi trường an toàn. Khi đòi hỏi

an toàn của trí não được đáp ứng, nó sẽ tạo điều kiện cho các tế bào thần kinh được “làm thêm ngoài giờ” trong các tiết học môn đại số. Ngược lại, khi nhu cầu an toàn không được đảm bảo, thì đại số hay là cái gì thì cũng bay ra ngoài cửa sổ hết. Đây cũng là điều Roosevelt cha đã làm. Trước hết, ông nâng đỡ con trai mình, cho cậu cảm giác an toàn, đồng nghĩa với việc vị tổng thống tương lai có thể toàn tâm toàn ý đắm mình vào học tập.

An toàn là trên hết

Trong các cuộc tấn công, nạn nhân thường bị chứng mất trí nhớ hoặc nhầm lẫn; họ thường không tài nào nhớ nổi khuôn mặt hung thủ, nhưng lại có thể nhớ rõ đến từng chi tiết thứ vũ khí đã uy hiếp mình. Tại sao lại nhớ chi tiết chẳng mấy giúp ích cho cảnh sát, mà không phải là khuôn mặt kẻ thủ ác, thứ tối cần thiết? Lời giải đáp hé lộ mối ưu tiên tuyệt đối của não bộ: sự an toàn. Vũ khí ẩn chứa mối đe dọa tiềm tàng to lớn nhất, và não bộ tập trung vào vũ khí bởi đã được lập trình để tập trung vào sự tồn vong.

Não bộ không hề học tập trong những tình huống thù nghịch như thế này (sự căng thẳng có khả năng điều chỉnh tiêu điểm của trí não đến mức phi thường); não chỉ đang tập trung vào nguồn nảy sinh mối đe dọa mà thôi.

Một cựu phi công chiến đấu giảng dạy ở trường đại học hàng không đã khám phá ra hiện tượng này trong lớp học. Một trong số các sinh viên của ông là ngôi sao ở lớp học mặt đất nhưng lại gặp rắc rối trên không. Trong chuyến bay huấn luyện, cô diễn giải sai tất các tín hiệu thiết bị, và ông thầy la mắng cô, chắc mẩm việc này sẽ bắt học trò phải tập trung chú ý hơn. Nhưng không, cô bắt đầu khóc lóc, và dù cố đến mấy, cô vẫn không tập trung nổi. Ông thầy cho máy bay đáp xuống, giờ học kết thúc. Có gì không ổn ở đây? Xét từ góc độ não bộ, không có gì là sai trái. Trí óc cô học trò chỉ tập trung vào mối đe dọa, hệt như những gì đã được lập trình từ hàng triệu năm về trước. Cơn giận dữ của ông thầy không thể giúp cô tập trung vào các thiết bị được, vì thiết bị đó đâu phải nguồn nảy sinh đe dọa. Chính bản thân ông thầy mới là mối đe dọa. Hiện tượng “tập trung vào vũ khí” này chỉ đơn thuần thay thế “khẩu súng ngắn” bằng “gã cựu phi công” mà thôi.

Bạn có thể áp dụng điều này để lên lớp cho sinh viên, hay kèm con học. Hãy nhớ, trí não sẽ không bao giờ vượt lên khỏi mối bận tâm sâu sắc xoay quanh chuyện sinh tồn.

BỐN THÀNH PHẦN CẦN THIẾT

Đến giờ thì chúng ta có thể đào sâu vào hỗn hợp “phân bón”, với bốn thành phần cần có trong lớp đất trồng phát triển của mình.

1. Nuôi con bằng sữa mẹ chính là yếu tố kích thích trí não

Dù đâu đó bạn vẫn có thể nghe thấy nhiều ý kiến về tác dụng của việc nuôi con bằng sữa mẹ, nhưng riêng giới khoa học thì hoàn toàn nhất trí về vấn đề này. Sữa mẹ không khác gì thần dược đối với trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ. Nó chứa các muối khoáng và vitamin quan trọng, giúp tăng cường hệ miễn dịch, ngăn ngừa các dị tật về tai, hệ hô hấp, dạ dày và ruột. Trong một kết quả gây sửng sốt (chỉ với giới đại chúng), các nghiên cứu trên khắp thế giới đã xác nhận rằng nuôi con bằng sữa mẹ giúp em bé thông minh hơn. Trong các bài kiểm tra nhận thức, những em bé bú sữa mẹ đạt thành tích cao hơn 8 điểm so với những em bé bú bình, và kết quả này vẫn tương tự sau gần một thập kỷ. Các em cũng đạt được điểm số cao hơn, đặc biệt là trong môn đọc và viết.

Sao lại thế? Chưa ai có thể thực sự lý giải chắc chắn, tuy nhiên cũng có một vài cơ sở đáng tin cậy. Sữa mẹ có chứa các chất mà não bộ của bé cần hấp thu để phát triển ở thời điểm sau khi chào đời nhưng không thể tự sản sinh ra được. Một trong số đó là taurine – một amino axit đóng vai trò thiết yếu đối với sự phát triển hệ thần kinh. Trong sữa mẹ còn có các axit béo omega-3, giúp ích cho nhận thức ở trẻ, (xem chương Thời kỳ mang thai, phần Ăn những thực phẩm phù hợp). Học viện Nhi khoa Hoa Kỳ khuyên rằng tất cả các bà mẹ cho con bú hoàn toàn trong sáu tháng đầu đời, tiếp tục cho bú khi trẻ bắt đầu ăn dặm, và giảm dần sau một năm.

2. Trò chuyện với con bạn – thật nhiều

Đến giai đoạn bé tập nói, nạp đầy từ ngữ vào đầu bé chính là một trong những việc lành mạnh nhất mà các bậc cha mẹ có thể làm để thúc đẩy trí não trẻ. Hãy năng trò chuyện với con mình, càng thường xuyên càng tốt. Đó là một đúc rút có cơ sở khoa học vững vàng nhất trong tất cả các tài liệu liên quan đến phát triển.

Mối liên hệ giữa từ ngữ và trí thông minh đã được phát hiện thông qua một số nghiên cứu mang tính “xâm nhập đời tư”. Theo đó, các nhà điều tra định kỳ lui tới nơi ở của 40 gia đình, mỗi tháng một lần, liên tục suốt ba năm và ghi lại các cuộc giao tiếp ngôn ngữ giữa bố mẹ và con cái. Họ đo lượng từ vựng, sự đa dạng về từ và tỉ lệ tăng trưởng vốn từ, tần suất giao tiếp, và nội dung cảm xúc trong lời nói. Sau ba năm, các nhà nghiên cứu tiến hành

kiểm tra IQ. Cuộc điều tra với những phân tích thấu đáo, toàn diện này đã rút ra hai kết luận:

Chủng loại và số lượng từ ngữ rất quan trọng

Cha mẹ trò chuyện với con cái càng nhiều, ngay từ khoảng thời gian đầu đời, thì năng lực ngôn ngữ của bé càng phát triển, và bé học nhanh hơn. Tiêu chuẩn vàng là 2.100 từ mỗi tiếng đồng hồ. Chủng loại từ ngữ (danh từ, động từ và tính từ, cũng như độ dài và độ phức tạp của các cụm từ và câu) cũng quan trọng tương đương. Lượng phản hồi tích cực cũng thể hiện đặc điểm tương tự. Bạn có thể tăng cường năng lực ngôn ngữ của trẻ thông qua tương tác: nhìn thẳng vào con; bắt chước giọng điệu, tiếng cười và nét mặt của con; thưởng cho những nỗ lực ngôn ngữ của con bằng cách chú ý tới con hơn. Những em hay được cha mẹ trò chuyện sẽ có lượng từ phong phú gấp đôi những em khác. Đến tuổi đi học, năng lực đọc, đánh vần và viết của chúng cũng trội hơn hẳn những em ít trò chuyện với cha mẹ. Mặc dù cách các bé sơ sinh đáp lại không giống với người lớn, nhưng các em có nghe, và điều đó có tác dụng tốt với chúng.

Trò chuyện giúp nâng cao IQ

Trò chuyện với trẻ từ khi các bé còn rất nhỏ sẽ giúp tăng IQ. Đến tuổi lên 3, trẻ được cha mẹ trò chuyện nhiều (nhóm ham nói) sẽ có điểm số IQ cao hơn 1,5 lần so với những em ít được cha mẹ trò chuyện (nhóm ít nói). IQ cao được cho là một nhân tố nâng cao thành tích học tập của nhóm ham nói.

Có điều cần khắc cốt ghi tâm rằng, cần một người "bằng xương bằng thịt" mới giúp ích cho trí não con bạn, chứ không phải chiếc đầu máy DVD di động, cũng không phải âm thanh của chiếc ti vi, mà phải là giọng của chính bạn. Vậy nên hãy sẵn sàng luyện dây thanh quản của mình đi.

Nói gì và nói như thế nào

2.100 từ mỗi giờ đồng hồ nghe thì có vẻ nhiều, nhưng thực ra, nó chỉ phản ánh một mức độ đối thoại khiêm tốn. Ngoài giờ làm việc, một người điển hình nghe chừng 100.000 từ một ngày. Nên sẽ không cần phải nói sà sã kiểu ròng rã 24/7 với con bạn đâu. Kích thích thái quá cũng nguy hiểm với sự phát triển trí não như là thiếu kích thích vậy (bạn còn nhớ nguyên tắc Vừa vặn chứ?) và quan trọng là phải theo dõi em bé để kịp phát hiện ra các dấu hiệu mệt mỏi. Nhưng không hề giao tiếp với bé lại thậm ngốc. Chỉ cần những câu như "Bây giờ bố mẹ thay tã cho con nhé." "Trông cái cây đẹp

chưa kìa!" "Ô cái gì thế nhỉ?" Hay đơn giản là đếm thật to các bậc cầu thang. Chỉ cốt hình thành thói quen trò chuyện thôi mà.
Cách bạn nói cũng rất quan trọng. Hãy tưởng tượng một cảnh này, trích từ một cuốn DVD hướng dẫn thực hành, được phát triển tại Học viện Nghiên cứu Talaris trong khoảng thời gian tôi nắm giữ vai trò giám đốc:
Một nhóm đàn ông lực lưỡng đang theo dõi một trận bóng đá, chuyền tay nhau một bịch bỏng ngô, mắt dán vào màn hình. Một em bé đang chơi trong một xe đẩy ở một bên, vẻ rất mãn nguyện. Đến một tình huống gay cấn trong trận đấu, một ông chồm hẳn về phía ti vi gào lên: "Nào nào, chú em làm được mà. Cố lên! Cố lên nào!" Đó là một trận đấu lớn, và cả đám nhảy nhót, hò hét điên loạn. Tiếng ồn làm đứa bé bắt đầu khóc thét. Người đàn ông bự con nhất trong đám, cha đứa bé vội chạy ngay đến chỗ thằng bé, đón nó lên và bế trong vòng tay to lớn. "Nào, cậu cả," anh vỗ về với tông giọng cao vút. "Muốn tiệc tùng cùng bọn bố không?" Đám đàn ông ngồi trên ghế ngó nhau lom lom, lông mày nhướng cả lên. "Coi cậu cả của bố này!" Ông bố tiếp tục với chất giọng như-hát của mình. "Cậu cả của bố-ố-ố-ố-ố thế nào nhỉ? Con có đó-ó-ó-ó-ói không?" Ông bố dường như quên bẵng mất trận đấu. "Bố con mình ăn tẹo mỳ-ỳ-ỳ-ỳ-ỳ nhé," anh nói tiếp, đi thẳng vào trong bếp. Đám mày râu trên ghế nhìn theo, vẻ không dám tin vào mắt mình. Trận đấu vẫn tiếp tục, còn ông bố thì ở sau bếp, đang cho con trai mình ăn mỳ.
Chúng ta vừa mới chứng kiến những tác động thôi miên mà một đứa bé có thể phủ trùm lên một ông bố tận tâm chăm sóc. Nhưng có điều gì xảy ra với giọng nói của ông bố vậy? Hóa ra tất cả các bậc cha mẹ trên khắp thế giới đều trò chuyện với con mình theo cách này, một kiểu nói được gọi là "nói nựng". Đó là thứ cực kỳ quyến rũ với tai bé.
Nói nựng được đặc trưng bằng tông giọng cao vút và giọng điệu như hát với các nguyên âm kéo dài. Dù không phải lúc nào các bậc cha mẹ cũng ý thức được là mình đang nói giọng này, nhưng kiểu nói nựng ấy giúp não bé học nhanh hơn. Tại sao? Dù gì, nghe một người nói kiểu nhấn nhá chậm rãi dễ hiểu hơn nhiều, đó là lý do thứ nhất. Nói nựng còn khiến âm thanh của mỗi nguyên âm phát ra rõ rệt hơn; lối khuếch đại này sẽ cho phép em bé của bạn nghe thấy các từ như những thực thể tách bạch và phân biệt các nguyên âm tốt hơn. Chất giọng du dương giúp bé phân biệt âm thanh thành những tập tương phản. Còn tông giọng cao vút có thể hỗ trợ các em bé mô phỏng các đặc điểm của lời nói. Suy cho cùng, với cơ quan phát âm chưa

phát triển đầy đủ, em bé chỉ phát ra được rất ít âm thanh, mà đầu tiên, chỉ là các âm thanh với tông cao vút.

Vậy bạn nên bắt đầu trò chuyện với bé từ khi nào? Câu trả lời thực sự là “chẳng ai biết cả”, nhưng chúng ta có những manh mối thuyết phục cho thấy, đáp án sẽ phải là “ngay từ khi bé mới chào đời.” Như chúng ta đã thấy trong thí nghiệm về em bé mới sinh thè lưỡi ra với nhà nghiên cứu Andy Meltzoff, trẻ chắc chắn có khả năng tương tác với người lớn ngay từ phút thứ 42 sau khi chào đời. Và trẻ mẫu giáo còn xử lý rất nhiều thông tin ngôn từ, kể cả khi các em có vẻ như không hề hiểu chúng. Đọc cho một em bé ba tháng tuổi nghe cũng rất tốt, đặc biệt là khi ôm bé vào lòng và để bé tương tác với mình.

Nhà tâm lý học giáo dục William Fowler đã dạy một nhóm phụ huynh trò chuyện với các con mình theo phương pháp đặc biệt sử dụng các chỉ dẫn trên. Kết quả rất đáng kinh ngạc: ngay từ tháng thứ 7 đến thứ 9, các em đã có thể bập bẹ nói từ đầu tiên, vài em thậm chí còn nói hoàn chỉnh thành câu vào tháng thứ 10. Lên 2 tuổi, các em đã nắm được phần lớn quy tắc ngữ pháp cơ bản. trong khi theo chuẩn hiện nay, trẻ 4 tuổi mới cần đạt được các kỹ năng này. Đến khi đi học, những em này cũng đạt thành tích tốt hơn ở cả môn toán và khoa học. Lên trung học, 2/3 số này theo học các chương trình tài năng hay chương trình vượt cấp. Chương trình của Fowler vẫn cần nghiên cứu sâu hơn, nhưng công trình của ông thật xuất chúng. Nó góp thêm một bằng cớ thuyết phục chứng minh rằng trò chuyện giống như thứ phân bón hữu ích cho thần kinh.

Rõ ràng, ngôn ngữ chính là mảnh đất tuyệt vời cho trí não đang kỳ phát triển của con bạn. Thành phần dinh dưỡng tiếp theo trong “phân bón” chính là vui chơi dạng mở, một ví dụ thú vị, một điều chính tôi đã gặp phải khi cả hai cậu con trai đều chưa đầy 4 tuổi.

3. Vui chơi: Tuyệt vời!

Ấy là buổi sáng ngày Giáng sinh. Tôi nóng lòng chờ xem hai nhóc mở món quà bộ đồ chơi đường đua ra. Tôi biết thế nào hai đứa sẽ thốt lên “ồ” với “á” lúc khám phá ra món quà đang đợi chúng. Thế mà, tụi nó xé cái hộp ra – và rồi, im lặng khó hiểu. Loáng chốc, hai cậu chàng quẳng bộ đường đua sang một bên và đội cái hộp lên đầu. Cơn cuồng nhiệt của chúng quay trở lại cứ như được bơm phồng lên vậy.

“Em biết rồi!”, một đứa hét lên. “Đấy là cái máy bay!” “Khôngggg!” Đứa kia đáp trả: “Phi thuyền chứ!” “Ờ, là phi thuyền!” Đứa đầu tiên tán đồng,

và cả hai đứa tóm lấy mấy cây bút sáp hì hục tô tô vẽ vẽ. Chỉ lát sau, chúng đã vẽ đủ thứ hình thù lên khắp chiếc hộp đựng bộ đường đua, những hình tròn bé xíu kỳ bí, sọc ngang, sọc dọc và những ô vuông, và hoàn toàn tảng lờ bộ đồ chơi rải rác quanh chúng. Tôi thì băn khoăn không hiểu vì sao mình lại phải tốn tiền đến thế.

Cậu cả nhà tôi đi lên gác tìm thêm bút sáp, rồi bỗng reo lên đầy phấn khích. Nó vừa phát hiện ra một cái thùng bằng bìa cứng to đùng bỏ đi, cái hộp đựng chiếc ghế mới mà hai vợ chồng tôi đặt mua sáng nay. “À húuuu!” Nó reo hò, và loay hoay tìm cách mang bằng được cái thùng xuống cầu thang. “Khoang lái của tụi mình đây!” Hai tiếng đồng hồ sau đó trôi qua cái vèo với bút sáp, màu vẽ, băng dính và những hình vẽ điên cuồng. Chúng dán hộp đựng bộ đường đua vào trong cái hộp lớn. “Chỗ để nhốt người ngoài hành tinh đấy,” một đứa trịnh trọng giải thích. Hai đứa thi nhau vẽ bàn điều khiển với những mặt số bấm bé xíu, rồi gấp giấy thành súng laser. Cả ngày hôm ấy, hai cậu mải mê bay trên chiếc phi thuyền, chiến đấu chống lại hết phe Ác nhân Hải ly Núi lại đến Nữ hoàng Tảo biển. Chúng không còn ở Seattle nữa. Chúng đã bay vào không gian Alpha Quadrant , là Thuyền trưởng Đi-lẫm-chẫm với Nhóc Quấn-tã trong Thế giới Tương lai.

Hai vợ chồng tôi cười đến chảy nước mắt khi chứng kiến các con mình vui chơi. Óc sáng tạo của con cái là một niềm vui sướng với bất kỳ bậc cha mẹ nào. Nhưng có một điều còn sâu sắc hơn thế: vui chơi sáng tạo kiểu này khiến trí não trẻ phì nhiêu tươi tốt, tác dụng không thua gì Miracle-Gro với sân vườn.

Vui chơi dạng mở? Chứ không phải là “mua sắm thả phanh mấy món trò chơi điện tử có tác dụng giáo dục” sao? Chứ không phải là các tiết học tiếng Pháp, tiếp theo là hàng tiếng đồng hồ huấn luyện chiến đấu? Thực lòng mà nói, tôi tin tưởng vào kiểu nhắc đi nhắc lại một cách có kỷ luật khi trẻ bắt đầu việc học tập chính thức. Nhưng rất nhiều bậc cha mẹ sốt sắng cho tương lai của con đến mức đổi xoành xoạch đồ chơi cho con, làm như quá trình phát triển não bộ của con là một kiểu phát triển sản phẩm không bằng, và chùn lại trước ý tưởng “để mặc con chơi tự do”. Từ năm 1981 đến 1997, khoảng thời gian hoạt động tự do mà các bậc cha mẹ dành cho con cái mình đã giảm khoảng ¼. Ngành công nghiệp sản phẩm giúp-bé-thông-minh – tạo ra các món đồ chơi đi ngược lại với kiểu vui chơi bỏ ngỏ (với một đứa trẻ, có thứ gì mang lại không gian “khép kín với thế giới bên

ngoài" hơn một chiếc DVD cơ chứ?) – trở thành một ngành công nghiệp sinh lời hàng triệu đô la.

Giờ thì chúng ta đã biết rằng các hoạt động vui chơi sáng tạo có vai trò quan trọng đối với sự phát triển trí não em bé như là protein vậy. Quả vậy, chiếc hộp đựng thẻ học thông minh có lẽ còn có lợi cho trí não trẻ hơn chính bản thân những tấm thẻ. Giờ chỉ tùy thuộc xem bạn vận dụng và xử lý thế nào để mang lại lợi ích tốt nhất cho con mình. Các nghiên cứu chỉ ra rằng, so với các đối tượng bị kiểm soát, các trẻ được tạo điều kiện vui chơi sáng tạo, tự bày trò sẽ:

• Sáng tạo hơn. Tính trung bình, các bé đưa ra được nhiều cách sử dụng sáng tạo, phi tiêu chuẩn cho các đồ vật đặc thù hơn so với các mẫu chuẩn.

• Sử dụng ngôn ngữ tốt hơn. Trẻ nói năng trôi chảy hơn, có vốn từ vựng phong phú hơn và sử dụng từ ngữ cũng đa dạng hơn.

• Giải quyết vấn đề tốt hơn. Đây chính là trí thông minh "lỏng", một trong những thành phần cơ bản trong món hầm mang tên "trí thông minh".

• Ít căng thẳng hơn. Trẻ thường xuyên được chơi kiểu này ít nguy cơ bị căng thẳng đến một nửa so với chuẩn bình thường. Điều này giúp lý giải tại sao trẻ giải quyết vấn đề tốt hơn, bởi căng thẳng rõ ràng ảnh hưởng mạnh đến kỹ năng giải quyết vấn đề.

• Có trí nhớ tốt hơn. Vui chơi giúp tăng cường trí nhớ; lấy ví dụ, các em bé giả vờ mình đang ở siêu thị sẽ nhớ được gấp đôi số từ vựng trong danh sách hàng tạp phẩm so với các đối tượng mẫu chuẩn.

• Khéo léo về mặt xã hội hơn. Lợi ích về mặt xã hội mà vui chơi mang lại phản chiếu qua số liệu về phạm tội của trẻ em nội thành. Trẻ sinh ra trong những gia đình thu nhập thấp nếu được đưa vào các trường mẫu giáo thiên về hoạt động vui chơi trong những năm tuổi đầu tiên, thì đến tuổi thành niên, không đến 7% dính vào vòng lao lý. Trong khi đó, những em học ở các trường thiên về dạy kiến thức, con số này lên tới 33%.

Những câu hỏi theo kiểu con-gà-hay-quả-trứng đầy rẫy trong những số liệu này, vậy nên chúng ta phải luôn đề cao thái độ hoài nghi. Ví dụ, liệu vui chơi là một phương pháp học tập, hay chỉ đơn thuần là một cách thực hành hoặc hợp nhất các kỹ năng đã được phát triển từ trước đó? Thật mừng, những tranh cãi như vậy dẫn đến việc cấp vốn cho những nghiên cứu phụ trợ, như vậy chúng ta có cơ hội tiến lại gần kết quả hơn. Những nghiên cứu mới mẻ lại đặt ra câu hỏi: Liệu có những hành vi đặc thù nào ẩn trong lối vui chơi mở ngỏ sản sinh ra lợi ích hay không? Câu trả lời là CÓ.

Có điều, không phải bất cứ hình thức vui chơi dạng mở nào cũng cho ra kết quả phi thường như thế. Có sự khác biệt tinh tế giữa những trò chơi sáng tạo và chơi phứa đi, chẳng có luật lệ, ai thích làm gì thì làm. Mô hình "chơi sao cũng được" này bắt nguồn từ quan điểm lãng mạn xưa cũ, rằng trẻ em sinh ra với trí tưởng tượng phong phú, hoàn chỉnh, và tạo nên những thế giới hư cấu đã thành bản năng của chúng. Thế nên, họ cho rằng chỉ cần chúng ta tạo điều kiện cho trẻ dẫn dắt người lớn, thì tất thảy mọi sự đều tốt đẹp cả. Cá nhân tôi cũng bày tỏ sự tán thành sâu sắc với nhiều phần của ý niệm này. Trẻ em rất sáng tạo và ham học hỏi, chúng ta học được nhiều về óc tưởng tượng từ trẻ em hơn so với các nguồn khác. Nhưng trẻ em cũng rất non nớt, thiếu kinh nghiệm. Phần lớn các bé không nắm trong tay chìa khóa khai mở tiềm năng của mình; đó là lý do vì sao các bé cần cha mẹ. Kiểu vui chơi có lợi cho trí tuệ và nhận thức là kiểu hướng trẻ biết cách tự chủ và tự điều chỉnh – những hành vi thuộc chức năng điều hành mà chúng ta đã thảo luận ở chương trước, một thành phần của trí thông minh, được hé lộ trong thí nghiệm về chiếc bánh quy. Các dữ liệu ở đây rất rõ ràng, bạn hoàn toàn có thể sử dụng chúng để thiết kế nên phòng vui chơi cho gia đình mình.

Công cụ trí não: nhập vai

Một dạng trò chơi này là trò Nhập vai (Mature Dramatic Play). Để phát huy tác dụng, cần để trẻ chơi trò Nhập vai nhiều giờ mỗi ngày. Nó đã được đưa vào thành chương trình trong trường học gọi là Công cụ Trí não, một trong số ít những chương trình đã được nghiên cứu bằng những thử nghiệm ngẫu nhiên.

Ý tưởng về Công cụ Trí não được nhà tâm lý học người Nga Lev Vygotsky đưa ra. Ông chính là nguồn cảm hứng cho tất cả những thiên tài tương lai, những người chưa thể quyết được xem mình muốn làm gì khi lớn lên. Lev Vygotsky khởi đầu sự nghiệp bằng công việc phân tích văn học, viết một bản tiểu luận trứ danh về Hamlet khi mới 18 tuổi, nhưng sau đó quyết định tới trường Y thuộc Đại học Moscow để trở thành bác sĩ. Chẳng bao lâu, ông lại đổi ý, chuyển sang học luật, rồi gần như ngay tức thì, nộp đơn xin vào một trường đại học tư để theo đuổi ngành văn chương. Vẫn chưa hài lòng, ông còn giành được một tấm bằng Tiến sĩ Tâm lý. Đáng tiếc là, vài năm sau đó, ở tuổi 38, ông qua đời. Nhưng mười năm tích cực theo đuổi chuyên ngành tâm lý học của ông để lại nhiều cống hiến quan trọng.

Vygotsky là một trong số ít nhà nghiên cứu thời đại ông đi sâu nghiên cứu trò chơi sắm vai ở trẻ em. Ông dự đoán rằng năng lực tham gia vào các hoạt động tưởng tượng ở nhóm tuổi dưới 5 sẽ là một tiêu chuẩn đánh giá thành công về học vấn chính xác hơn những hoạt động khác – hơn cả khả năng ngôn ngữ và định lượng. Vygotsky tin rằng, như vậy giúp trẻ học được cách điều chỉnh ứng xử xã hội của mình.

Không giống như lối diễn kịch nhập vai thoải mái mà chúng ta vẫn thấy ở Mỹ, Vygotsky coi đóng kịch tưởng tượng là một trong những trải nghiệm hành vi có luật lệ, quy định chặt chẽ. Nếu như Sasha bé bỏng muốn trở thành đầu bếp, cậu sẽ phải tuân theo các quy tắc, triển vọng và giới hạn của nghề đầu bếp. Nếu bạn bè em tham gia cùng, các em cũng phải tuân theo luật lệ. Các em sẽ được thoải mái tranh luận cho đến khi thống nhất đưa ra được các quy tắc và cách thi hành. Vygotsky cho rằng làm vậy sẽ giúp trẻ phát triển được khả năng tự chủ. Một nhiệm vụ như thế đòi hỏi năng lực trí não cao, ngay cả với người lớn. Nếu bạn có liên tưởng đến khái niệm hiện đại hơn, là “chức năng điều hành”, vậy thì bạn hoàn toàn chính xác rồi đấy! Những người nối gót Vygotsky chứng minh rằng trẻ sắm vai trong các khung cảnh tưởng tượng kiểm soát các cơn bốc đồng của mình tốt hơn trong những tình huống thực. Dù đến giờ nghiên cứu của Vygotsky tỏ ra có nhiều phần chưa chính xác, nhưng riêng những ý kiến về khả năng tự điều chỉnh vẫn chứng minh được sự đúng đắn.

Hàng loạt những nghiên cứu chứng thực tiếp sau những phát hiện này đã dẫn tới chương trình Công cụ Trí não. Trong đó có ba phần tương ứng với những gì chúng ta thảo luận về việc lên kế hoạch vui chơi, chỉ dẫn trực tiếp đối với việc nhập vai, và kiểu môi trường trong đó xuất hiện các hướng dẫn. Dưới đây là những gì diễn ra trong một lớp học sử dụng phương pháp Công cụ phát triển trí não:

Lên kế hoạch vui chơi

Trước khi để các bé mẫu giáo bắt đầu bước vào một ngày tràn ngập những hoạt động vui chơi tưởng tượng, hãy để các em sẽ lấy bút màu điền vào một mẫu in sẵn gọi là kế hoạch vui chơi. Bản kế hoạch này vạch ra hoạt động của ngày hôm đó: “Tớ sẽ dùng trà với các em búp bê ở sở thú,” hay “Tớ sẽ dựng một lâu đài Lego và giả vờ là một hiệp sĩ.” Lũ trẻ sẽ vác theo một chiếc bảng ghi các hoạt động đã đăng ký và phải tuân thủ chặt chẽ.

Thực hành sắm vai

Tiếp đó, lũ trẻ sẽ được huấn luyện đóng kịch như thật bằng một kỹ thuật gọi là “thực hành đóng kịch tưởng tượng.” Lũ trẻ nhận các chỉ dẫn trực tiếp và gợi mở về các giả thiết. Ví như, có một câu trong tài liệu hướng dẫn là: “Cô giả vờ là em bé của mình đang khóc? Em bé của em có thế không? Chúng ta nên nói thế nào nhỉ?”

Các em bé sau đó sẽ được thỏa sức tưởng tượng. Đến cuối tuần, bọn trẻ sẽ có một “buổi thảo luận học tập” ngắn với người hướng dẫn, liệt kê ra những gì các em đã trải nghiệm và học được trong suốt khoảng thời gian đó. Các em còn có các buổi họp nhóm. Mọi can thiệp mang tính kỷ luật cũng thường trở thành cuộc thảo luận nhóm xoay quanh việc giải quyết vấn đề.

Một phòng chơi lớn

Quang cảnh của các lớp học áp dụng chương trình Công cụ Trí não trông chẳng khác gì phòng khách khi tàn tiệc vậy. Các khối xếp hình Lego vung vãi khắp nơi. Hộp cát ngổn ngang khắp phòng. Đâu cũng thấy miếng ghép hình, và những khối vật liệu để xây nên những thế giới mới. Chỗ này vắt đồ phục trang. Chỗ kia để đồ thủ công. Rồi hộp ở khắp nơi! Vô khối thời gian – và không gian – để tương tác với các bạn nhỏ khác. Vô vàn các tình huống đan xen nhau giúp phát huy trí tưởng tượng và óc sáng tạo của mỗi cá nhân đến mức gần như vô hạn.

Rất nhiều các hoạt động khác diễn ra trong khuôn khổ một lớp học Công cụ phát triển trí não, và chúng ta vẫn chưa thể biết được xem phương án kết hợp nào có tác dụng tối đa. Chúng ta cũng chưa biết được về tác động về lâu về dài của chương trình này. Tính đến thời điểm tôi viết những dòng này, không có dưới bốn nghiên cứu dài hạn, thực hiện trên diện rộng đang được tiến hành nhằm giải đáp những khúc mắc này. Nhưng chúng ta biết chắc một điều về chương trình này: nó có hiệu quả. Các em nhỏ tham gia chương trình, thường đạt thành tích tốt hơn 30 đến 100% so với chuẩn quy định trong bất cứ bài kiểm tra nào về chức năng điều hành mà bạn đặt ra cho chúng. Điều đó cũng đồng nghĩa với điểm số cao hơn, bởi chức năng điều hành hiệu quả cao chính là một trong hai yếu tố tiên báo chính xác nhất cho thành công về mặt học thuật như các tài liệu nghiên cứu chỉ ra. Và nó cũng đồng nghĩa với rất nhiều lợi ích mà chúng ta đã miêu tả ở các phần trước, phần lớn nảy sinh từ chính những nghiên cứu về chương trình Công cụ Trí não.

Những dữ liệu này tỏa ra một tia sáng có thể khiến những con mắt không quen nhìn phải nhức nhối khó chịu. Chúng thách thức quan niệm truyền thống là học gạo sẽ đạt thành tích cao hơn. Trong khi đó, nghiên cứu mới tuyên bố thẳng thừng rằng biết điều tiết cảm xúc, chế ngự những cơn bốc đồng, có khả năng dự đoán chính xác hơn về hiệu quả nhận thức. Đó không khác gì một quả bom ý tưởng. Nó đã ghi nhận mối liên quan chặt chẽ giữa năng lực học tập với quá trình xử lý cảm xúc. Nói thế không có nghĩa là tôi ruồng rẫy lối học thuộc, bởi ghi nhớ dữ liệu kỹ càng là một phần quan trọng trong việc học tập của con người. Nhưng rõ ràng, Vygotsky đang tiến rất gần đến một điều gì đó.

4. Khen ngợi nỗ lực, chứ không phải IQ

Dù hai người này không sống cùng thời, nhưng tôi vẫn tưởng tượng Vygotsky ắt hẳn rất giống Evelyn Elizabeth Ann Glennie . Cô là nghệ sĩ tiên phong nhạc cụ gõ và có lẽ là người toàn diện nhất. Cô thích chơi đàn tưởng tượng, mặc dù bè bạn của cô không thiếu, cô chơi từ dàn nhạc giao hưởng cho tới nhóm nhạc rock và cả nghệ sĩ biểu diễn Björk. Glennie học tại Học viện Âm nhạc Hoàng gia London và giành giải Grammy năm 1989. Tài hoa và thành công với vai trò một nhạc sĩ đến thế, nhưng tài năng âm nhạc lại chưa phải là điều đáng chú ý nhất ở cô.

Glennie khiếm thính. Để được chơi nhạc, nỗ lực cô bỏ ra là không thể tưởng tượng nổi. Sau khi mất toàn bộ năng lực thính giác năm 12 tuổi, cô luôn áp tay mình vào các bức tường lớp học để cảm nhận những rung động khi các giáo viên âm nhạc chơi đàn. Với khả năng xướng âm hoàn hảo, cô có thể "dịch" ra bản nhạc từ những âm thanh thô ráp ấy, thậm chí cảm nhận âm nhạc chảy rõ ràng trong cơ thể mình. Tài năng thiên phú của Glennie đã không bị bỏ phí chính bởi quyết tâm không thể lay chuyển của cô, quyết tâm có thể thấy được qua câu trả lời một kí giả khiếm nhã chỉ xoáy sâu vào sự thiếu hụt thính giác của cô. "Nếu bạn muốn hiểu rõ về khiếm thính," cô độp lại: "bạn nên phỏng vấn một nhà thính học thì hơn. Chuyên môn của tôi là âm nhạc."

Chúng ta đều biết một tài năng xuất chúng như vậy phải bắt nguồn từ nỗ lực cao độ, chứ không nhất thiết từ IQ cao chót vót. Như tất cả những bậc cha mẹ từng trải đều hiểu rõ, trí thông minh bẩm sinh của một đứa trẻ không đảm bảo chắc chắn cho nó được học ở trường Harvard, thậm chí còn không thể đảm bảo cho trẻ một điểm tốt trong bài kiểm tra toán. Mặc dù cũng là một yếu tố tiên báo đáng tin cậy cho thành tích cao trong học tập,

IQ vẫn có một mối quan hệ thất thường với điểm trung bình của mỗi học sinh, và thậm chí còn chẳng tạo lợi thế nào trong những trò đòi hỏi trí tuệ khác (như cờ vua chẳng hạn.)

Yếu tố phân biệt kết quả cao với kết quả thấp không phải là yếu tố siêu phàm gì. Theo những phát hiện mới nhất, đó hóa ra là một nhân tố khá buồn tẻ – những thứ có thể kiểm soát được. Khi tất cả những yếu tố khác là như nhau, thì sự khác biệt nằm ở nỗ lực – thứ nỗ lực trí não theo phong cách truyền thống. Rèn luyện chủ động. Nhìn từ khía cạnh tâm lý học, nỗ lực là thái độ toàn tâm toàn ý tập trung vào một mục tiêu và theo đuổi đến cùng mục tiêu đó. Nỗ lực còn đòi hỏi khả năng kiềm chế và không sớm thỏa mãn về bản thân. Nghe lại có vẻ như là chức năng điều hành, có gia giảm thêm một số nguyên liệu độc đáo khác.

Làm thế nào bạn giúp con mình nỗ lực được như vậy? Thật đáng ngạc nhiên, chỉ nhờ cách bạn khen ngợi con trẻ mà thôi. Cách bạn khen con sẽ quyết định cách con bạn nhận thức về thành công. Đây chính là điểm mà các bậc cha mẹ hay mắc sai lầm – một điều thường gây ra viễn cảnh đáng buồn: một đứa trẻ thông minh chán ghét học hành. Giống trường hợp của Ethan, cậu con trai sáng dạ của một giảng viên uyên thâm ở Seattle.

Cha mẹ Ethan không ngớt tán tụng chuyện cậu bé thông tuệ tới nhường nào. "Con là thiên tài! Con có thể làm bất cứ thứ gì Ethan ạ. Bố mẹ rất tự hào về con," họ nói thế bất cứ lần nào cậu bé vượt qua một bài kiểm tra toán, bài kiểm tra đánh vần hay bài kiểm tra môn nào đó. Với những chủ đích hoàn toàn tốt đẹp, họ luôn luôn gắn thành tích của Ethan với năng lực của cậu. Các nhà nghiên cứu gọi hiện tượng này là "bị cuốn vào lối tư duy cố định". Các bậc cha mẹ đâu có ngờ kiểu khen này vô cùng độc hại. Ethan bé bỏng nhanh chóng bị tiêm nhiễm ý tưởng rằng bất cứ thành tích học hành nào không đòi hỏi nỗ lực lại chính là thứ hình thành nên khả năng của cậu. Khi học đến cấp II, cậu đụng ngay phải những môn học đòi hỏi phải nỗ lực. Cậu không thể vượt qua, và, lần đầu tiên trong đời, cậu làm sai. Nhưng cậu không thể coi sai sót này là cơ hội để tiến bộ. Suy cho cùng, cậu tưởng mình thông minh là bởi có khả năng nắm bắt mọi thứ nhanh chóng đến thần diệu. Và nếu cậu không còn có thể nắm bắt mọi thứ thật nhanh nữa, thì điều đó ngụ ý gì? Rằng cậu không còn thông minh nữa. Bởi cậu không hề biết điều gì tạo nên thành công cho mình, thì cậu cũng chẳng biết phải làm gì khi thất bại. Bạn không cần phải húc vào tường quá nhiều

lần mới cảm thấy nản lòng thoái chí, và rồi u uất chán chường. Không khó tưởng tượng, Ethan ngừng cố gắng. Điểm của cậu tuột dốc.

Điều gì xảy ra khi bạn nói: “Con thông minh quá!”

Các nghiên cứu chỉ ra rằng câu chuyện bất hạnh của Ethan chính là điển hình của những em bé thường xuyên được tán thưởng vì một phẩm chất cố định nào đó. Nếu bạn khen ngợi con mình theo kiểu này, thì theo thống kê, có ba khả năng có thể xảy ra:

Thứ nhất, con bạn sẽ bắt đầu coi sai lầm là thất bại. Vì bạn nói với con rằng thành công tùy thuộc vào một năng lực bất biến nào đó mà bé không thể kiểm soát, bé sẽ bắt đầu coi thất bại (ví như một điểm thấp) cũng là một thứ bất biến – và đến giờ, nó đã bị nhìn nhận như một sự thiếu hụt năng lực. Với những trẻ em kiểu này, thành công được coi là năng lực thiên bẩm nhiều hơn là sản phẩm có thể chi phối, sinh ra từ nỗ lực tự thân.

Điều thứ hai, có lẽ là cách đối phó của trẻ, con bạn càng lúc càng lo nghĩ tới việc “cố làm ra vẻ thông minh” hơn là việc học được điều gì đó thực chất. (Mặc dù Ethan thông minh thực sự, nhưng cậu lại phải bận tâm với chuyện tỏ ra thông minh trước những người có vai trò quan trọng với cậu. Cậu không để ý nhiều đến việc học hành.)

Thứ ba, trẻ dễ lẩn tránh, không dám đối mặt mổ xẻ tìm ra những nguyên do thật sự dẫn đến thất bại này, cũng như không tự nguyện bỏ công bỏ sức nỗ lực. Những trẻ kiểu này sẽ khó chấp nhận lỗi lầm. Cứ buông xuôi cho thất bại thì dễ hơn nhiều.

Thay vào đó, hãy nói: “Con đã rất cố gắng.”

Vậy cha mẹ Ethan phải làm gì? Các nghiên cứu chỉ ra một giải pháp thật giản đơn. Thay vì tán dương cậu thông minh, họ nên khen ngợi vì cậu đã chăm chỉ và cố gắng. Khi con đạt điểm cao một bài kiểm tra, họ không nên nói: “Con thông minh quá. Bố mẹ rất tự hào vì con!” Mà nên nói: “Bố mẹ tự hào vì con lắm. Chắc chắn là con đã học cực kỳ chăm chỉ.” Câu này lôi kéo nỗ lực có thể điều khiển được hơn là năng lực bất biến. Nó được gọi là khen ngợi kiểu “tư duy phát triển”.

Một nghiên cứu ròng rã suốt 30 năm đã chứng minh rằng trẻ em được nuôi dưỡng trong các gia đình có tư duy phát triển đạt được thành tích học tập cao hơn các bạn đồng trang lứa theo tư duy cố định. Khi trưởng thành, các em cũng sống tốt hơn. Điều đó không có gì đáng ngạc nhiên. Trẻ có lối tư duy phát triển thường nhìn thất bại với thái độ “thoáng” hơn. Các em không dằn vặt khổ sở về sai lầm của mình. Các em chỉ đơn thuần coi lỗi

lầm như những vấn đề cần giải quyết, rồi xắn tay vào giải quyết vấn đề. Dù trong thí nghiệm hay thực tế ở trường học, các em đều tỏ ra kiên nhẫn hơn, dành nhiều thời gian hơn để xử lý những nhiệm vụ khó khăn so với những em có lối tư duy cố định. Và thường thành công hơn. Tỉ lệ giải thành công những đề toán hóc búa của những em được khen vì nỗ lực cao gấp đôi những em được khen vì trí óc thông minh. Carol Dweck, một nhà nghiên cứu danh tiếng trong lĩnh vực này, đã kiểm nghiệm điều này dựa trên phản hồi từ các sinh viên thực hiện bài kiểm tra của bà. Những bình luận kiểu như “Em nên làm chậm lại và gắng tìm cách giải chỗ này” cũng rất thường gặp, hệt như một câu hào hứng kiểu “Em thích thử thách.” Vì tin rằng sai lầm là do thiếu nỗ lực, chứ không phải thiếu năng lực, các em biết rằng sai lầm hoàn toàn có thể khắc phục được, chỉ cần nỗ lực hơn nữa. Nếu như bạn đã đi quá xa trên con đường tán dương theo lối tư duy cố định, vậy có phải đã quá muộn để thay đổi? Vấn đề cụ thể này đòi hỏi dụng công nghiên cứu thêm, nhưng cho đến giờ, các công trình đều chỉ ra rằng được khen ngợi theo lối tư duy phát triển, dù ít dù nhiều, cũng có tác động tích cực đến trẻ.

Đương nhiên, khen ngợi không phải tác nhân duy nhất quyết định đến nỗ lực của trẻ. Di truyền cũng đóng vai trò nhất định. Một nhóm các nhà khoa học ở London đã tiến hành nghiên cứu về chỉ số tự nhận thức khả năng bản thân – SPA (self-perceived abilities) của gần 4.000 cặp song sinh. (SPA thể hiện nhận thức về năng lực bản thân của trẻ đối phó với những khó khăn trong học tập.) Kết quả cho thấy môi trường gia đình tương đồng của những cặp song sinh này, đều chung lối ứng xử kiểu tư duy phát triển, chỉ đóng góp 2% vào sự khác biệt về SPA. Các nhà nghiên cứu đưa ra suy đoán rằng có khả năng tồn tại một gene quy định SPA được khu biệt. Nhận định này còn cần được nghiên cứu thêm nữa. Tuy nhiên dù khoa học chứng minh được là có một gene như vậy đi chăng nữa, các bậc cha mẹ cũng không rũ bỏ được trách nhiệm giáo dưỡng của mình. Việc này đơn thuần chỉ làm thay đổi chiến lược nuôi dạy từng đứa trẻ cụ thể. Có những em không cần phải chỉ dạy nhiều; có những em cần chỉ bảo từng li từng tí, điều này chúng ta hẳn đã biết từ lâu.

Có thể nỗ lực chỉ đơn thuần giúp các em phát huy triệt để và hiệu quả hơn trí thông minh thiên bẩm của mình. Nhưng bất kể thế nào, chắc chắn bạn cũng sẽ muốn nỗ lực là chất dinh dưỡng thứ tư trong công thức “phân bón” của mình.

Bên cạnh đó, có những thứ bạn nên hạn chế.

THỜI ĐẠI SỐ HÓA: TI VI, TRÒ CHƠI ĐIỆN TỬ VÀ INTERNET

Tôi vừa có bài giảng cho một nhóm các nhà giáo và phụ huynh về chủ đề quy trình xử lý thị giác và mức ưu tiên cao độ mà trí não dành cho quá trình này. Đến phần hỏi đáp, một bà mẹ trung tuổi dè dặt hỏi: “Thế hóa ra ti vi lại tốt cho trí não ạ?” Khán phòng lập tức xôn xao. Và một đấng mày râu đứng tuổi chêm thêm. “Thế mấy cái trò chơi điện tử mới-cứng-cựa vô bổ thì thế nào? Còn Internet nữa?” Lập tức một thanh niên đứng dậy, vẻ thủ thế: “Trò chơi điện tử chẳng sao hết, thưa các vị. Internet cũng thế.” Càng lúc càng như một màn đấu khẩu gay cấn, phái già hùa về một phe, phái trẻ một phe. Cuối cùng, một người nói to: “Thế thử hỏi chuyên gia về não bộ xem thế nào.” Quay sang tôi, anh ta bảo: “Thế bác sĩ nghĩ thế nào ạ?”
“Tôi muốn trích dẫn một câu từ ông bạn vong niên sống hồi thế kỷ XIX của tôi, James Watson,” tôi mào đầu, vẻ trù trừ không muốn bước vào cuộc tranh cãi. Đó là một câu trích tôi luôn luôn dẫn ra khi các ý kiến trái chiều nổi lên. “Ông là một thành viên Quốc hội, và ông có kiểu cách một nhà ngoại giao. Một lần Watson được hỏi sẽ bỏ phiếu ra sao cho một điều luật gây tranh cãi. Câu trả lời của ông cực kỳ khôn ngoan: ‘Tôi có bằng hữu ở cả hai phe, và tôi muốn đứng về phía các bạn của mình.’” Mọi người cười rộ lên, và việc ấy có vẻ đã làm lắng dịu không khí căng thẳng trong phòng. Nó cũng làm câu hỏi còn đang bỏ ngỏ “chìm nghỉm” luôn.
Tuy vậy, đó không phải một vấn đề nên bị lãng quên. Từ những chiếc ti vi thông minh cho đến những chiếc điện thoại di động còn thông minh hơn, thời đại số hóa đã tác động rõ rệt lên tất cả mọi học sinh trên hành tinh này, và thời gian tiếp cận với màn hình giờ đây là phần tất yếu trong trải nghiệm phát triển của các em. Liệu các bậc cha mẹ có phải bận tâm về ti vi? Trò chơi điện tử? Internet? Thẳng thắn mà nói, ngoại trừ một số chương trình truyền hình mà chúng ta sẽ thảo luận ngay trong phút chốc đây thôi, còn lại thì từ cổ chí kim, tôi chưa từng thấy nghiên cứu nào lộn xộn hơn các công trình dính dáng đến chủ đề này, nhất là liên quan đến trí não, hành vi và trò chơi điện tử. Nghiên cứu thì đầy rẫy, nhưng không chất lượng và không đáng tin: các chương trình nghị sự thiên lệch, thiếu kiểm soát, đối tượng nghiên cứu không ngẫu nhiên, ít mẫu, quá ít thực nghiệm trong khi quá nhiều những ý kiến cá nhân gay gắt, thậm chí là giận dữ.

Những công trình nghiên cứu hứa hẹn về tác dụng của trò chơi điện tử và Internet vẫn còn đang trong quá trình thực hiện, thế nhưng, như bất cứ nỗ lực nghiên cứu “nhanh nhảu” nào, những phát hiện mới mẻ này vẫn còn thể hiện những kết quả rất hỗn tạp.

Em bé ở trong thùng cát

Khi bạn nghĩ đến việc “phơi” con mình ra với Thế giới Màn hình Số, cần cân nhắc kỹ nội dung chương trình, vì hai lý do sau:

Trước hết, trẻ rất giỏi bắt chước. (Bạn vẫn nhớ cái hộp phát sáng và em bé chạm đầu vào hộp chứ?) Khả năng tái hiện lại một hành vi sau một lần chứng kiến được gọi là mô phỏng chậm. Mô phỏng chậm là kỹ năng đáng kinh ngạc phát triển cực nhanh. Một em bé 13 tháng tuổi có thể nhớ được sự kiện gần một tuần sau. Đến lúc một tuổi rưỡi, em có thể mô phỏng một hành động nào đó sau lần chứng kiến duy nhất tới bốn tháng. Kỹ năng này sẽ không bao giờ rời bỏ các em. Và ngành công nghiệp quảng cáo đã tận dụng triệt để điều này. Nếu như các bé tuổi chập chững biết đi có thể khắc sâu vào trí nhớ một loạt sự kiện phức tạp chỉ sau một lần chứng kiến, vậy hãy thử tưởng tượng xem các em hấp thu những gì trong suốt nhiều tiếng đồng hồ “mọc rễ” trước màn hình ti vi và lang thang trên mạng. (Đấy là còn chưa kể những gì trẻ học hỏi được khi quan sát lối hành xử của cha mẹ mình suốt 24 giờ một ngày và 365 ngày một năm. Mô phỏng chậm cũng giúp lý giải nguyên do tại sao chúng ta vẫn có xu hướng bắt chước lối cư xử của cha mẹ mình, kể cả sau nhiều năm rời tổ ấm gia đình (như những gì tôi đã làm với vợ mình và chùm chìa khóa xe hơi.)

Với trẻ em, mô phỏng chậm có thể hiển lộ theo những cách thức ít ngờ, như những gì mà câu chuyện của người mẹ trẻ này kể.

Cả nhà đã có một lễ Giáng sinh tuyệt vời. Bỗng tôi thấy đứa con gái 3 tuổi của mình biến đâu mất. Tôi đi tìm và phát hiện ra bé ở trong phòng tắm chính. Tôi hỏi con gái xem sao lại dùng nhà tắm của chúng tôi chứ không phải phòng tắm riêng, nó đáp là con đang “tập làm em mèo bé”. Tôi nhìn vào hộp cát, và, ôi trời, con bé đã ị vào hộp cát! Tôi không thốt nên lời…

Câu chuyện này hé lộ rất nhiều điều về cách trẻ em thu nhặt thông tin. Cô bé đã nắm lấy ý tưởng chung về “chỗ để ị” và tạo ra một dự định, một kế hoạch cho hành vi của mình.

Lý do thứ hai khiến nội dung cực kỳ quan trọng, ấy là bởi những mong đợi và nhìn nhận của chúng ta ảnh hưởng sâu sắc đến nhận thức thực tế của chúng ta. Đó là bởi thái độ tình nguyện đầy hồ hởi của não bộ đối với việc

gắn ý kiến chủ quan của mình trực tiếp vào những gì bạn đang trải nghiệm – sau đó đánh lừa bạn vào chỗ nghĩ rằng thứ lai tạp này chính là hiện thực trăm phần trăm. Có thể bạn sẽ phiền lòng khi biết điều này, nhưng cách nhận thức thực tiễn của bạn không giống như một chiếc máy quay ghi lại thông tin đúng-từng-li-từng-tí vào ổ cứng tế bào nào đó. Nhận thức thực tiễn của bạn giống như một đồng thuận giữa những gì các giác quan truyền về não bộ và những gì não bộ nghĩ rằng "ngoài đó phải vậy". Và những gì bạn kỳ vọng hiện hữu ngoài kia trực tiếp gắn với những gì bạn cho phép truyền về não bộ, ngay từ ban đầu.

Những trải nghiệm biến hình thành kỳ vọng, và đến phần mình, những kỳ vọng lại ảnh hưởng lên hành vi của bạn. Nhà tâm lý học trường Yale John Bargh đã thực hiện một thí nghiệm minh họa cho sự nhạy cảm phi thường này. Ông nói với một nhóm sinh viên khỏe mạnh rằng sẽ có bài kiểm tra năng lực ngôn ngữ. Ông đưa ra danh sách các từ bị xáo trộn và yêu cầu họ sắp xếp lại trật tự câu. Bạn cũng có thể thử.

XUỐNG/ NGỒI/ CÔ ĐƠN/ ÔNG GIÀ/ NHĂN NHÚM/ ĐAU ĐỚN/ GƯƠNG MẶT/ VỚI/ VẺ

Dễ chứ hả? Chắc rồi. "Ông già cô độc với gương mặt nhăn nhúm ngồi xuống, vẻ đau đớn" là một gợi ý nhanh. Nhưng đây không phải bài kiểm tra ngôn ngữ. Hãy chú ý xem có bao nhiêu từ trong đó có liên quan đến tuổi già. Bargh không mấy để tâm đến khả năng sáng tạo ngôn ngữ của các đối tượng. Ông chỉ quan tâm xem các sinh viên mất bao lâu mới ra khỏi phòng thí nghiệm, đi xuống hành lang sau khi được "phơi" ra trước những từ ngữ này.

Những gì ông phát hiện ra thật phi thường. Tính trung bình, khoảng thời gian đi hết hành lang của những sinh viên bị "phơi" ra trước những nhóm từ "cao tuổi" nhiều hơn 40% so với những em chỉ bị "phơi" trước những nhóm từ "ngẫu nhiên". Một số sinh viên thậm chí còn khom người và lê bước khi rời đi, cứ như thế họ đã già đi tới 50 năm so với tuổi thực của mình. Dẫn theo những quan sát lâm sàng của Bargh thì, những từ này "kích hoạt mẫu bản đúc cao tuổi trong bộ nhớ, và những người tham dự đã hành động theo lối thống nhất với mẫu bản đúc được kích hoạt đó."

Kết quả mà Bargh thu được chỉ là một trong vô vàn dữ liệu cho thấy những tác động ngoại vi tức thời có sức ảnh hưởng mạnh mẽ ra sao với hành vi

nội tại. Những gì bạn tạo điều kiện xâm nhập vào trí não của con mình sẽ ảnh hưởng đến những kỳ vọng của các em về thế giới, ngược lại, những kỳ vọng này lại ảnh hưởng không chỉ tới những gì các em có thể nhận thức được, mà ngay đến cả hành vi của các em. Điều này hoàn toàn có thực, bất kể bạn quan sát ở những bé sơ sinh mới một tháng tuổi hay ở các sinh viên, tận 20 năm sau đó.

Vậy cơ chế mô phỏng chậm và những kỳ vọng nội tại này thể hiện ra sao trong thế giới số hóa? Ti vi là đối tượng được nghiên cứu cặn kẽ và chính xác nhất.

TRƯỚC 2 TUỔI? KHÔNG TI VI!

Chủ đề "trẻ em xem ti vi" không còn gay cấn như xưa nữa. Giờ đây, người ta đã đạt được sự đồng thuận chung, rằng cần việc trẻ em "phơi" ra trước ti vi dưới bất cứ hình thức nào đều phải bị hạn chế. Cũng tồn tại cả ý kiến đồng thuận, rằng chúng ta đang hoàn toàn tảng lờ lời khuyên này.

Tôi vẫn còn nhớ hồi bé thường háo hức mong đến tối Chủ nhật, để xem chương trình Wonderful World of Color của Walt Disney và mê mẩn. Tôi cũng nhớ bố mẹ luôn tắt ngay ti vi khi hết chương trình. Giờ đây chúng ta không còn làm thế nữa. Ngày nay, trẻ em Mỹ 2 tuổi trở lên trung bình dành tới 4 giờ 49 phút mỗi ngày trước ti vi – nhiều hơn 20% so với cách đây 10 năm. Và độ tuổi bắt đầu "phơi" trước màn hình ti vi càng lúc càng thấp hơn. Và sự tình càng lúc càng thêm rối rắm bởi đủ thứ trải nghiệm kiểu màn hình số nhan nhản khắp nơi. Vào năm 2003, 77% trẻ em dưới 6 tuổi xem ti vi hằng ngày. Còn trẻ em dưới 2 tuổi chỉ có 2 giờ 5 phút thời gian tiếp xúc với màn hình ti vi và máy tính mỗi ngày. Ở phần trước, tôi có đề cập tới thông tin: một người Mỹ trung bình được "phơi" ra trước khoảng 100 nghìn từ mỗi ngày (ngoài công việc). Toàn bộ 45% trong số đó xuất phát từ ti vi.

Thực tế là, thời lượng dành cho ti vi mà một em bé nên xem trước tuổi lên 2 chỉ là… con số 0 tròn trĩnh.

Ti vi có thể dẫn tới thói hung hãn, mất tập trung

Trải qua nhiều thập kỷ, chúng ta đã nhận ra mối liên hệ giữa hành vi bạo lực giữa trẻ đồng trang lứa với thời gian "phơi" ra trước ti vi của trẻ. Mối liên hệ này đã từng là chủ đề gây tranh cãi (chẳng lẽ những người hần học lại xem ti vi nhiều hơn người khác?), nhưng giờ đây chúng ta đã nhìn nhận

nó như một vấn đề của cơ chế mô phỏng chậm kết hợp với sự thiếu hụt khả năng kiểm soát bản thân. Một ví dụ của cá nhân tôi:
Hồi còn học nhà trẻ, tôi và cậu bạn thân cùng xem The Three Stooges, một bộ phim truyền hình thập niên 1950. Trong phim có rất nhiều màn gây cười dựa trên hình thể, có cả chuyện nhân vật chọc ngón tay vào mắt người khác nữa. Lúc phim hết, đứa bạn tôi giơ ngón tay thành hình chữ V rồi nhanh như cắt chọc vào cả hai mắt tôi. Cả một tiếng sau đó, tôi không nhìn thấy gì cả và phải đưa đi cấp cứu. Chẩn đoán: giác mạc bị trầy xước và rách một cơ mắt.
Một ví dụ khác nữa xuất phát từ một nghiên cứu xem xét hiện tượng "bắt nạt". Đối với trẻ em dưới 4 tuổi, mỗi tiếng đồng hồ xem ti vi mỗi ngày lại đồng nghĩa với nguy cơ các em có hành vi bắt nạt khi đến tuổi đi học sẽ tăng thêm 9%. Đây chính là biểu hiện của khả năng điều tiết cảm xúc yếu kém. Kể cả tính đến những yếu tố bất định kiểu "con-gà-hay-quả-trứng" thì Hiệp hội Nhi khoa Hoa Kỳ vẫn đưa ra ước tính rằng 10 đến 20% bạo lực trong đời sống thực tế có thể truy nguyên về việc bị "phơi" ra trước tình trạng bạo lực trên các phương tiện thông tin đại chúng.
Ti vi cũng đầu độc cả quãng chú ý và khả năng tập trung – một dấu hiệu xác nhận tiêu chuẩn kinh điển của chức năng điều hành. Đối với mỗi tiếng đồng hồ phụ trội xem ti vi của một em bé dưới 3 tuổi, khả năng mắc phải vấn đề suy giảm khả năng chú ý vào tuổi lên 7 lại tăng thêm chừng 10%. Vậy nên, một em bé mẫu giáo xem ti vi tới 3 tiếng mỗi ngày sẽ có nguy cơ mắc phải vấn đề suy giảm khả năng chú ý cao hơn 30% so với những em không xem ti vi.
Việc mở ti vi thoải mái khi không có người xem cũng có hại, có lẽ là do gây mất tập trung. Theo kết quả kiểm tra trong phòng thí nghiệm, hình ảnh chớp lóe và âm thanh ầm ĩ liên tục khiến trẻ em xao lãng khỏi các hành động đang tham gia, kể cả hoạt động vui chơi tưởng tượng có tác dụng tăng cường trí não mà chúng ta đã thảo luận ở trên. Những tác động này độc hại với nhóm trẻ em tuổi "quấn tã" đến mức Hiệp hội Nhi khoa Hoa Kỳ đã công bố một bản kiến nghị vẫn còn giá trị đến tận ngày nay:
Các chuyên gia nhi khoa nên yêu cầu các bậc phụ huynh cấm trẻ em dưới 2 tuổi xem ti vi. Mặc dù một số chương trình truyền hình nhất định có thể có tác dụng tích cực đối với nhóm tuổi này, tuy vậy, các nghiên cứu về sự phát triển não bộ giai đoạn tuổi nhỏ đã chứng minh rằng trẻ sơ sinh và trẻ ở tuổi tập đi có nhu cầu thiết yếu tương tác trực tiếp với cha mẹ và những người

chăm sóc đặc biệt khác (ví dụ: bảo mẫu) để có được sự phát triển trí não lành mạnh và phát triển các kỹ năng xã hội, cảm xúc và nhận thức phù hợp. Các công trình nghiên cứu hiện nay cũng đang xác định tác động tiềm tàng của ti vi lên thành tích học tập, kết quả sơ bộ đề xuất ý kiến rằng nó có ảnh hưởng đến cả điểm số môn đọc và khả năng tiếp nhận ngôn ngữ. Nhưng sau 2 tuổi, những ảnh hưởng tiêu cực nhất lên trí não trẻ cũng vẫn xuất hiện, vì ti vi dụ dỗ trẻ em xa rời việc rèn luyện thân thể – một chủ đề chúng ta sẽ kiểm nghiệm lại khi chuyển sang xem xét trò chơi điện tử.

Ti vi dành cho trẻ? Không bổ ích thế đâu!

Thế còn những kệ giá xếp đầy những băng hình và đĩa DVD có tính giáo dục trong các cửa tiệm? Những sản phẩm này hẳn nhiên cam đoan mình có tác dụng tăng cường hiệu quả nhận thức ở đối tượng trẻ mẫu giáo. Những lời khoa trương ấy đã khiến một nhóm các nhà nghiên cứu tại Đại học Washington thực hiện riêng một công trình nghiên cứu nhằm kiểm nghiệm độ chính xác của tuyên bố này. Tôi vẫn còn nhớ mình đã đọc một loạt các thông cáo báo chí về công trình của họ vào một ngày nắng đẹp – chuyện lạ thường ở Seattle. Ngài giám đốc trường đại học của chúng tôi nhận được một cú điện thoại từ một nhân vật đình đám – không ai khác, là Robert Iger, giám đốc Tập đoàn Disney. Ông ta không hài lòng. Các nhà khoa học của Đại học Washington vừa mới công bố nghiên cứu kiểm nghiệm một sản phẩm do Disney sản xuất – bộ DVD Baby Einstein, và kết quả thật tệ hại. Với tất cả những gì chúng ta đã thảo luận trong những trang sách vừa qua, chắc thông tin trên chẳng làm bạn ngạc nhiên. Sản phẩm không hề có tác dụng gì. Chúng không có tác động tích cực nào lên vốn từ vựng của đối tượng mục tiêu – trẻ em từ 17 đến 24 tháng tuổi. Một số thậm chí còn gây hại. Tính trên mỗi tiếng đồng hồ trẻ em dành ra để xem các DVD và băng hình nhất định dành cho lứa tuổi mình, thì trung bình, các em hiểu được ít hơn 6 đến 8 từ so với những em không hề xem các chương trình này.

Tập đoàn Disney yêu cầu trường tôi rút lại công bố này, và chỉ ra những khiếm khuyết trong kết quả nghiên cứu. Sau những cuộc tham vấn cùng các nhà nghiên cứu ban đầu của công trình, nhà trường giữ vững quan điểm và đưa ra một thông cáo báo chí tuyên bố lập trường của mình. Chuyện dấy lên một hồi rồi cũng chìm xuống. Và hai năm sau đó, vào tháng Mười năm 2009, Disney thực hiện một hành động tương đương với thu hồi sản phẩm, đó là trả lại tiền cho bất cứ ai đã mua các sản phẩm Baby Einstein. Một

cách đẩy trách nhiệm, công ty đã loại từ “có tính chất giáo dục” ra khỏi bao bì sản phẩm.

Sau 5 tuổi, phải xem xét lại

Ngay từ nghiên cứu đầu tiên về ti vi, các nhà khoa học đã khám phá ra rằng không phải tất cả mọi thứ dính dáng đến ti vi đều tiêu cực cả. Nó tùy thuộc vào nội dung của chương trình truyền hình, độ tuổi đứa trẻ và có lẽ, thậm chí là cả yếu tố di truyền của em nữa.

Trước 2 tuổi, tốt nhất là ti vi bị cấm hoàn toàn. Nhưng sau 5 tuổi, đã có hẳn một ban bồi thẩm xem xét lại phán quyết gay gắt này – và tỏ ý bảo vệ hẳn hoi. Một số chương trình truyền hình được chứng minh là có tác dụng tăng cường hiệu quả hoạt động trí não ở độ tuổi này. Không có gì đáng ngạc nhiên, các chương trình ấy thường thuộc hạng mục tương tác (ví dụ, theo một số nghiên cứu nhất định, thì Dora the Explorer tốt; còn Barney and Friends – tồi). Vậy nên, mặc dù trong trường hợp này, ý kiến áp đảo là thời lượng “phơi” trước ti vi cần phải được hạn chế, thì ti vi vẫn không thể bị xóa sổ được. Dưới đây là một số đề xuất đối với việc theo dõi ti vi mà các số liệu gợi ra:

1. Thời điểm trẻ dưới 2 tuổi – luôn tắt ti vi. Tôi biết điều này nghe có vẻ khó khăn với các bậc phụ huynh cần thư giãn. Nếu bạn không thể tắt hẳn – nếu bạn vẫn chưa thể tạo ra các mạng lưới xã hội mang đến những hình thức thư giãn cho mình – thì chí ít cũng hạn chế thời lượng con cái mình “phơi” trước ti vi. Suy cho cùng, chúng ta sống trong một thế giới thực, và một ông bố, bà mẹ quảng giao quá mức hay cáu kỉnh khó chịu cũng có thể gây hại tới sự phát triển của trẻ .
2. Sau 2 tuổi, hãy giúp con bạn lựa chọn chương trình (và cả những hình thức “phơi” trước màn hình số khác) mà trẻ sẽ trải nghiệm. Hãy chú ý đặc biệt tới bất cứ kiểu truyền thông nào tạo điều kiện cho tương tác thông minh.
3. Theo dõi các chương trình ti vi đã lựa chọn cùng các con, liên hệ với đơn vị truyền thông để giúp họ đánh giá và suy nghĩ thật nghiêm túc về những gì các bé đã trải nghiệm. Và hãy nghĩ lại về ý định đặt một chiếc ti vi trong phòng trẻ: Những trẻ có ti vi riêng đạt điểm trung bình các bài kiểm tra môn toán và ngôn ngữ, nghệ thuật thấp hơn 8 điểm so với những em sống trong các gia đình chỉ có ti vi trong phòng sinh hoạt chung của cả nhà.

TRÒ CHƠI ĐIỆN TỬ: ĐỨNG NGỒI ĐÓ

Cũng giống như ti vi, chơi điện tử thì không cần vận động, chỉ việc ngồi yên một chỗ. Bảng điều khiển của các trò chơi hướng vận động như là Wii (ra mắt vào năm 2006) đưa ra một ngoại lệ, nhưng dù gì cân nặng của trẻ vẫn không có xu hướng giảm. Lời tuyên bố tiếp theo là: Chính vì xu hướng tăng cân này mà con cái của chúng ta đang bắt đầu mắc các tật bệnh thường chỉ có ở người trung và cao niên – bao gồm cả tự kỷ! Chứng béo phì trẻ em ở những game thủ phổ biến hơn gấp 3 lần so với ở những em không chơi game.

Trí não ưa tập luyện

Đối với giới khoa học não bộ, thật đau lòng khi biết số lượng trẻ bị béo phì này ngày càng gia tăng, bởi chúng tôi biết quá rõ mối liên hệ giữa hoạt động thể chất và sự sắc bén của trí não. Luyện tập – nhất là tập aerobic – vô cùng hiệu quả với trí não, giúp tăng hoạt động của chức năng điều hành từ 50 đến 100%. Điều này không chỉ đúng với trí não trẻ mà đúng với trí não ở mọi lứa tuổi. Các bài tập tăng cường thể chất không hề mang lại cho bạn những con số đáng mơ ước này (mặc dù có rất nhiều lý do để bạn thực hiện những bài tập ấy).

Nếu cha mẹ chịu khó cho con tập luyện ngay từ nhỏ, nhiều khả năng đứa trẻ sẽ coi tập luyện là một thói quen tự nhiên và duy trì trong suốt cuộc đời. Những em bé chăm vận động thường đạt điểm số cao hơn trong các bài kiểm tra chức năng điều hành so với những em chỉ thích vui chơi tại chỗ. Tiện đây cũng phải nói luôn, nếu bạn cùng tập luyện với con, hiệu quả sẽ cao hơn nhiều. Bạn vẫn nhớ cơ chế mô phỏng chậm đó chứ? Khuyến khích lối sống tích cực chính là một trong những món quà quý giá nhất bạn có thể tặng cho con mình. Có thể nó đồng nghĩa với việc phải quẳng trò chơi điện tử yêu thích đi, nhấc người dậy và làm một tấm gương tốt để trẻ noi theo. Điều này đâu có làm cho trò chơi điện tử kém hay đi chút nào. Nó chỉ đơn thuần mang lại cho trò chơi điện tử một góc nhìn đa sắc diện hơn mà thôi. Tôi vẫn yêu thể loại này, luôn luôn vậy, nhưng càng lúc tôi càng chắc chắn hơn rằng trò chơi điện tử phải có ghi nhãn cảnh báo.

MỘT CÂU CHUYỆN CẢNH TỈNH VỀ NHẮN TIN

Thế còn Internet và những tín đồ của nó thì sao? Dữ liệu thực tế vẫn còn ít ỏi và khá mơ hồ. Có rất ít nghiên cứu đưa ra được những nguyên cớ đáng lưu tâm, như câu chuyện dưới đây gợi ra:

Một cô bé 9 tuổi quyết định mời năm hay sáu cô bạn thân nhất tới buổi tiệc ngủ đầu tiên của em. Mẹ em, một nhà xã hội học qua đào tạo hẳn hoi – nhiệt liệt tán thành. Cô nhớ lại những bữa tiệc ngủ thời ấu thơ, và hồi tưởng về những cuộc tâm sự liên miên không dứt, những trận chiến bằng gối, rồi tiếng thì thầm bí mật trong đêm tối và cứ rúc rích cười đến cả 2 giờ đêm. Nhưng mọi chuyện không diễn ra như vậy. Khi các bạn thân của con gái đã góp mặt đông đủ, bản năng của bà mẹ lập tức mách bảo có điều gì đó không ổn. Kiểu nói năng giữa các cô bé không giống những em nhỏ 9 tuổi điển hình, lẽ ra ở độ tuổi này các em đã có thể giao tiếp xã hội tinh tế đến ngỡ ngàng, nhưng những cô bé này lại non nớt và ngây thơ hệt như những em bé lên 4 tuổi. Nguyên do là các cô gái nhỏ đọc chệch và diễn giải sai tín hiệu phi ngôn từ của nhau. Bà mẹ cũng phát hiện thấy, chỉ 30 phút sau khi khai tiệc, năm trong sáu cô bé đã lôi điện thoại di động ra, và hí hoáy nhắn tin, bám riết lấy cái điện thoại suốt cả ngày. Đến khuya, cũng chẳng có tiếng rúc rích nào, im lặng đến ngạc nhiên. Bà mẹ bèn lên cầu thang xem mọi sự có ổn thỏa không. Phân nửa các cô bé đã ngủ. Số còn lại tíu tít với chiếc điện thoại của mình, những khung màn hình nho nhỏ sáng lấp lóe dưới lớp chăn.

Liệu nhắn tin có liên đới gì tới sự kém trưởng thành về mặt xã hội? Không phải chuyện tào lao đâu. Con số rất đáng suy ngẫm: năm 2008, mỗi tháng một người trẻ tuổi trung bình gửi và nhận 2.272 tin nhắn, tức là chừng 80 tin nhắn một ngày. Đến năm 2009, 27% số từ ngữ các em có được là qua máy tính.

Có gì không ổn ở đây? Chưa ai biết chắc được. Những gì chúng ta có thể khẳng định chỉ liên quan đến phương tiện trung gian. Internet và hình thức truyền thông đi kèm với nó khuyến khích việc tiêu dùng. Chính điều này dẫn tới hiện tượng lạ thường, như bữa tiệc ngủ của cô bé 9 tuổi, dù có ở ngay cạnh nhau, chúng ta vẫn cảm thấy xa cách. Trừ phi tất cả những tương tác số hóa của các em được thực hiện qua máy quay phim, còn thì lũ trẻ sẽ không có cơ hội thực hành mấy việc diễn giải tín hiệu phi ngôn từ. Đó chính là thế giới của trẻ tự kỷ, một điều phải nói thêm để bạn biết. Việc hoàn thiện những kỹ năng giao tiếp phi ngôn từ đòi hỏi nhiều năm trời luyện tập, và, như chúng ta đã thảo luận ở chương trước, trẻ thực hiện

được điều này là cực kỳ quan trọng. Những trải nghiệm đời thực đa dạng và phức tạp hơn rất nhiều so với cuộc sống trên Internet – và nhất là, nó không theo kiểu "nặc danh". Những con người bằng-xương-bằng-thịt đụng vào nhau, tình cờ va phải nhau, liên tục truyền đạt thông tin đến nhau bằng một cách thức không thể dễ dàng tái định dạng thành các biểu tượng cảm xúc và những cụm viết tắt. Hãy nhớ lại, dù trong hôn nhân hay ở nơi làm việc, nguồn xung đột lớn nhất nảy sinh chính từ sự bất cân xứng giữa thông tin nội quan và ngoại quan. Rất nhiều tình huống bất cân xứng có thể được đẩy lui chỉ nhờ vào việc diễn giải chính xác các tín hiệu phi ngôn từ. Con người càng ít luyện tập bao nhiêu, thì khả năng tương tác xã hội sẽ càng kém bấy nhiêu, và điều đó tiên báo rất nhiều điều, từ tỉ lệ ly hôn cho đến sự xói mòn hiệu quả của nguồn nhân lực.

Những quan sát chính xác của bà mẹ – chuyên gia xã hội học kia có lẽ đã gióng lên một hồi chuông cảnh tỉnh. Nó cũng là một mảnh đất màu mỡ cho công tác nghiên cứu. Đặt lên bàn cân những được mất, thì có lẽ lựa chọn tốt nhất là giữ thái độ hoài nghi với thế giới chỉ-toàn-kỹ-thuật-số. Lời khuyên hay nhất hiện nay có lẽ là: hãy để những máy móc ấy ở trạng thái "TẮT" càng lâu càng tốt.

Dù hay hay dở, chúng ta vẫn cứ là loài động vật có tính xã hội. Có lẽ điều đó đã được mắc nối sẵn trong DNA rồi. Bạn không cần phải xem xét gì sâu xa hơn ví dụ về Theodore Roosevelt mới thấy rằng các mối quan hệ giữa người với người chính là thứ nguyên liệu hàng đầu cho thành công tương lai của một đứa trẻ. Một nền văn hóa ngập trong công nghệ có lẽ sẽ kết tội các nhà khoa học quay lưng lại với lịch sử phát triển. Về phần mình, các nhà nghiên cứu cũng có cơ sở để kết tội nền văn hóa đã quay lưng lại với nhân loại.

CON TÔI GIỎI HƠN CON CHỊ

Gần đây tôi có nghe lỏm được cuộc trò chuyện điện thoại trong lúc chờ máy bay cất cánh. "Thế Stephanie biết đi chưa? Chưa á? Brandon đi được từ hồi mới 9 tháng tuổi đấy!" Và rồi tiếp sau: "Stephanie vẫn còn phải đóng bỉm á? Brandon ngồi bô từ lúc chưa 2 tuổi cơ!" Cuộc đối thoại cứ thế và cứ thế về đủ thứ cột mốc mà Brandon Siêu-đẳng đã hoàn thành, vượt mặt Stephanie Kém-cỏi.

Tôi nghe thấy đủ loại phiên bản của kiểu so bì nhóc tì này khắp mọi nơi tôi có mặt. Đó chính là một nhân tố của dạy-dỗ-cực-đoan – chính là một loại nguyên liệu khác mà bạn sẽ muốn hạn chế trong công thức phân bón cho trẻ-thông-minh của mình. Khi cuộc trò chuyện kết thúc, tôi thử tưởng tượng xem mẹ Stephenie sẽ cảm thấy ra sao? Tức tối? Xấu hổ? Có lẽ cô sẽ phải chạy ngay ra ngoài hàng và nháo nhào vơ về tất cả những loại đồ chơi phát triển nhằm thúc đẩy sự phát triển của con gái bé bỏng. Hoặc giả, cô chỉ khóc hu hu. Tất cả, chẳng vì lý do gì chính đáng.

So sánh như vậy không chỉ phản tác dụng mà còn đi chệch với những kiến thức khoa học thần kinh hiện đại. Nó còn đặt thêm áp lực lên một đứa trẻ – và gây hại tới não bộ của bé.

Hai bộ não không phát triển cùng một nhịp độ

Giờ đây thì bạn đã biết, bộ não tuân theo một lộ trình phát triển về thời gian mang tính đặc trưng cá thể, hệt như tính cách của chủ sở hữu vậy. Trẻ em không trải qua những cột mốc phát triển y hệt nhau theo kiểu "bước đều bước", cứ thế một-hai-một như những anh-lính-não-bộ nhỏ bé trên con đường đi tới tương lai. Một đứa trẻ là thần đồng toán học ở tuổi lên 4 không chắc đã còn là thần đồng vào tuổi lên 9. Einstein, thông minh sáng láng là thế, mà theo lời đồn đại, thì không thể nói thành câu hoàn chỉnh cho đến tận khi 3 tuổi. Tính cá thể này một phần do yếu tố di truyền quyết định, nhưng nó cũng xảy ra bởi các tế bào thần kinh luôn phản ứng liên tục với môi trường bên ngoài. Chúng dễ dàng hình thành những mối liên hệ mới và phá bỏ những mối liên hệ đã tồn tại, một hoạt động được gọi là "tạo hình thần kinh".

Có vẻ như các bộ não đều trải qua một số giai đoạn phát triển thành thục như nhau. Nhưng rất ít người trong cộng đồng nghiên cứu đạt được đồng thuận xem những giai đoạn ấy gì. Nhà tâm lý học phát triển Jean Piaget đưa ra bốn giai đoạn phát triển nhận thức ở trẻ em, mà ông gọi tên là giác quan vận động, tiền-vận động, vận động cụ thể và vận động chính thức. Bắt đầu gây ảnh hưởng rộng rãi từ đó, khái niệm về các giai đoạn phát triển giờ đây vẫn là một ý kiến gây tranh cãi. Các nhà nghiên cứu bắt đầu đặt dấu hỏi về ý niệm này từ hồi cuối thế kỷ XX, khi họ chứng minh rằng trẻ em có được các kỹ năng và khái niệm ở những mốc thời gian sớm hơn nhiều so với những gì Piaget đã khẳng định. Những công trình tiếp sau đó đã hé lộ rằng, kể cả trong một nhóm phân loại cụ thể, các trẻ trong đó vẫn cứ trải qua những giai đoạn phát triển với nhịp độ riêng. Rất nhiều em không hề tuân

theo trật tự mà Piaget đã trình bày; đôi khi các em bỏ qua một, hai bước nào đó và lặp lại một giai đoạn nào đó tới vài lần liên tiếp. Một số em không hề trải qua một giai đoạn phát triển có thể xác định nào cả.
Trí não của con trẻ chúng ta không có vấn đề gì cả. Chỉ là có gì đó không ổn với các loại lý thuyết của chúng ta.
Đây không phải là một cuộc đua
Nhưng một số bậc cha mẹ cho rằng sự phát triển trí não giống như góp mặt trong một cuộc đua Olympic vậy. Họ muốn con cái mình phải giành chiến thắng ở mọi bước, bằng mọi giá. Bạn vẫn còn có thể thấy được tác động của lối suy nghĩ này khi con cái của những bậc phụ huynh này bước vào trường đại học. Mặc dù tôi chủ yếu giảng dạy cho sinh viên sau đại học, nhưng thi thoảng tôi vẫn hướng dẫn cho các em sinh viên đại học muốn theo trường Y, và các em chẳng mấy quan tâm đến những thứ khác. Rất nhiều em miêu tả mình theo kiểu bị các bậc phụ huynh huênh hoang, những người cơ hồ coi con mình cao quý hơn tất thảy thiên hạ, nuôi trong lồng kính.
Hiện tượng này được gọi là dạy dỗ cực đoan, và đã được các nhà khoa học nghiên cứu. Nhà tâm lý học phát triển David Elkind, giáo sư danh dự chuyên về sự phát triển trẻ em tại Đại học Tufts, đã chia các kiểu cha mẹ quá ham mê thành tích vào các nhóm khác nhau. Bốn nhóm trong đó là:
• Cha mẹ “hoàn hảo”. Những bậc cha mẹ này là những người đã công thành danh toại, muốn con cái cũng ăn to làm lớn như mình.
• Cha mẹ ham bằng cấp. Chính là những nhân vật “dạy con trong lồng kính” kinh điển, những bậc cha mẹ này cũng dính dáng tới nhóm “hoàn hảo” ở trên, nhưng họ tin rằng việc học hành chính quy càng bắt đầu sớm bao nhiêu càng tốt bấy nhiêu.
• Cha mẹ hướng ngoại. Mong muốn trang bị cho con cái mình các kỹ năng sinh tồn về thể chất vì thế giới ngoài kia là một chốn đầy rẫy hiểm nguy, những bậc cha mẹ này thường làm trong khối quân đội hay thi hành luật.
• Cha mẹ thần đồng. Thành đạt về tài chính và hoài nghi sâu sắc về hệ thống giáo dục, những bậc cha mẹ này muốn bảo vệ con cái mình khỏi những tác động tiêu cực nảy sinh từ chuyện học hành trường lớp.
Có một điểm chung giữa các bậc mẹ cha cực đoan này: họ chạy theo thành tích, ép con cái mình học hành bằng mọi giá, thậm chí đánh đổi cả hạnh phúc của chúng. Có thể lấy bài học của Hàn Quốc để gióng lên hồi chuông cảnh tỉnh. Ở quốc gia này, cha mẹ gây áp lực nặng nề lên con cái, ép chúng

phải đạt thành tích cao trong các bài kiểm tra. Không ngạc nhiên, tự tử chính là nguyên nhân tử vong hàng đầu ở lứa tuổi 15-19, chỉ sau tai nạn giao thông.

TÁC HẠI CỦA KIỂU DẠY DỖ CỰC ĐOAN

Tôi biết những bậc cha mẹ kiểu này xuất phát từ đâu. Trong một thế giới cạnh tranh gay gắt mà người chiến thắng phải là người thông minh nhất, dễ hiểu là tại sao các bậc cha mẹ yêu kính lại bận tâm về trí thông minh của con cái mình đến thế. Tuy thế, điều cha mẹ không biết chính là, áp lực học hành thái quá lại thường phản hiệu quả. Thực tế, lối dạy dỗ cực đoan lại làm tổn hại đến sự phát triển trí óc của con bạn ở những giai đoạn này.

1. Kỳ vọng thái quá kéo chậm tư duy

Trẻ luôn phản ứng cực mạnh trước những kỳ vọng của mẹ cha, chúng khao khát làm đẹp lòng và đáp ứng mong mỏi của cha mẹ khi còn nhỏ; rồi khao khát cự tuyệt và nổi loạn lúc lớn hơn. Nếu như trẻ nhỏ cảm nhận được rằng bố mẹ muốn chúng thực hiện một kỳ công trí não nào đó trong khi đầu óc của chúng chưa thật sẵn sàng, chúng sẽ bị dồn vào thế bí, không biết xoay xở ra sao. Chính tình cảnh này ép buộc trí não của trẻ quay trở lại với các chiến lược tư duy "ở cấp thấp hơn", tạo nên thói quen đối phó rất khó loại bỏ sau này.

Tôi đã chứng kiến hiện tượng này diễn ra trong một buổi họp vào tối nọ. Một vị phụ huynh đầy tự hào tuyên bố với tôi rằng đứa con 2 tuổi của anh ta đã biết làm cả phép nhân. Anh ta bảo cậu chàng bé nhỏ biểu diễn bằng cách đọc thuộc bảng cửu chương. Nhưng chỉ bằng vài câu dò hỏi ý nhị, mọi chuyện hoàn toàn sáng tỏ, cậu bé chẳng hiểu tí nào về phép nhân mà chỉ đơn thuần đọc vẹt một vài con số đã được ghi nhớ mà thôi. Những kỹ năng tư duy thấp hơn đã được đem ra thay thế cho những thiết bị xử lý cấp độ cao hơn. Elkind đã gọi những kiểu thể hiện này một cách đầy miệt thị, là "tiểu xảo", ông tin rằng không nên để bất cứ em nhỏ nào trở thành nạn nhân của nó. Tôi hoàn toàn đồng ý.

2. Áp lực dập tắt óc tò mò

Trẻ em chính là những nhà thám hiểm bẩm sinh. Nhưng nếu các bậc cha mẹ chỉ đưa ra những kỳ vọng giáo dục cứng nhắc, hứng thú của trẻ sẽ bị biến đổi thành kiểu thỏa hiệp không hợp lý. Trẻ sẽ không còn đặt ra những câu hỏi đầy uy lực như: "Mình có tò mò về cái này không nhỉ?" mà bắt đầu

hỏi “Cái gì sẽ khiến người lớn hài lòng?” Hành vi khám phá không được tưởng thưởng, nên nó sẽ nhanh chóng bị loại bỏ. Hãy nhớ rằng, não bộ là một cơ quan phục vụ sinh tồn, và với một đứa trẻ, không có gì quan trọng hơn “sự an toàn” (trong trường hợp này, là sự tán thành) mà các bậc cha mẹ đem lại.

3. Tức giận hay thất vọng liên tục sẽ biến thành stress độc hại

Còn một tác hại nữa nảy sinh khi các bậc cha mẹ ép con cái mình thực hiện những nhiệm vụ mà những bộ não nhỏ bé chưa đủ khả năng thi hành. Những vị phụ huynh kiêu căng thường dễ thất vọng, phật lòng hay tức tối khi con mình không chịu làm theo – đó là những phản ứng mà trẻ có thể nhận thấy từ lúc tuổi còn rất nhỏ và cực kỳ mong muốn tránh khỏi.

Kiểu mất kiểm soát này rất độc hại. Nó có thể tạo ra một trạng thái tâm lý gọi là “tuyệt vọng do huấn luyện”, có thể gây thương tổn cơ học tới trí não của trẻ. Trẻ nhận ra rằng em không thể chế ngự được những kích thích tiêu cực (cơn giận dữ hay thất vọng của bố mẹ mình) xảy ra với mình hay những tình huống gây ra kích thích ấy. Hãy thử tưởng tượng một cậu trò lớp 3 sau giờ học mỗi tối, phải về nhà, nơi có một ông bố say xỉn đánh đập em. Cậu chàng bé bỏng bắt buộc phải có một ngôi nhà, nhưng có một ngôi nhà như thế thật kinh khủng. Em sẽ nhận được một thông điệp rằng không có lối thoát nào đâu, và cuối cùng em cũng sẽ không gắng sức thoát ra, kể cả khi có một phương cách nào hiển hiện đi chăng nữa. Đó là nguyên do tại sao tình trạng này được gọi là tuyệt vọng do huấn luyện. Và không cần phải lạm dụng thể chất mới gây nên tình trạng này.

Tuyệt vọng do huấn luyện chính là cánh cửa nhanh nhất dẫn tới trầm uất, ngay từ tuổi ấu thơ. Tôi có quen biết cha mẹ của một sinh viên tự sát; có cha mẹ thuộc mẫu người cao ngạo, chuyên hạch sách. Mặc dù trầm uất là một chủ đề rất phức tạp, thì lời nhắn để lại khi tự sát của em đã gợi ra cho thấy những hành động quyết liệt này phần nào đó chính là phản ứng trước việc em nhận thấy mình không thể đáp ứng được kỳ vọng của mẹ cha. Đây chính là một bằng chứng mạnh mẽ thể hiện rằng trí não không mấy hào hứng với việc học hành; nó chỉ say mê với chuyện sinh tồn.

Hãy khắc cốt khi tâm điều này trước khi con cái bạn chào đời: dạy dỗ con cái không phải là một cuộc đua. Trẻ càng không phải là thước đo thành công của người lớn. Ganh đua có thể truyền cảm hứng, nhưng những gánh nặng lỗi lầm sinh ra từ nó lại có thể mắc nối não bộ con bạn theo một

phương cách độc hại. So bì con mình với con cái người khác sẽ không thể đưa chúng, hay là chính bạn, đến được cái đích mong muốn.
Có những phương cách tuyệt vời để tối đa hóa sức mạnh trí não của con bạn. Hãy tập trung vào các hoạt động vui chơi cởi mở, tương tác phi ngôn từ thật nhiều, và tán thưởng nỗ lực của trẻ – những loại "phân bón", theo số liệu thống kê, có tác dụng tăng cường năng lực trí não của trẻ, gần như ở bất cứ xuất phát điểm nào cũng vậy. Những thứ này không hề khó thực hiện. Mà suy cho cùng, lớp vỏ hoạt động của trí não đã được rèn đúc từ một thế giới rất xa xưa, không chỉ là thời tiền Internet, mà còn là kỷ tiền Băng Hà.

Những điểm cốt yếu

- Những yếu tố có tác dụng tốt với học tập là: Nuôi con bằng sữa mẹ, trò chuyện với con cái bạn, vui chơi có hướng dẫn và tán thưởng nỗ lực thay vì khen ngợi trí thông minh của trẻ.
- Não bộ hứng thú với việc tồn tại hơn là kiếm được điểm tốt ở trường học.
- Ép buộc trẻ học một môn nào đó trước khi trí não sẵn sàng chỉ gây hại mà thôi.
- Những hoạt động nhiều khả năng gây tổn thương việc học tập giai đoạn đầu của trẻ bao gồm: tiếp xúc quá nhiều với ti vi, tình trạng tuyệt vọng do huấn luyện và trì trệ một chỗ không vận động.

BÉ HẠNH PHÚC: HẠT GIỐNG

Quy luật trí não

Bé sinh ra với khí chất riêng biệt
Cảm xúc chỉ đơn giản là những tờ giấy nhắn
Sự thấu cảm mang đến bạn bè tốt

BÉ HẠNH PHÚC: HẠT GIỐNG

Bạn chỉ đặt một món đồ chơi mới vào cũi cho bé, thế mà cô nàng bé bỏng phản ứng cứ như thể bạn vừa tước mất món đồ yêu thích của mình. Đôi mắt bé nhìn bạn chằm chằm, mặt bắt đầu méo xệch, rõ ràng cơn căng thẳng vốn trực chờ sẵn trong bé đã được dịp bùng lên dữ dội. Cô nàng lăn ra khóc ngằn ngặt, đập chân đành đạch như thể bị ức hiếp ghê gớm lắm. Nhưng không phải tại bạn. Sinh linh bé bỏng này phản ứng như thế bất cứ khi nào có một trải nghiệm mới xuất hiện trước em: một giọng nói không quen, một thứ mùi xa lạ, một tiếng động ồn ào. Cô nàng nhạy cảm vô cùng, và sẽ lăn ra ăn vạ bất cứ khi nào cái sự "bình thường" của nó bị gián đoạn. Một cô bé với mái tóc nâu dài, chừng 15 tuổi, đang được hỏi về trường học và các hoạt động ngoại khóa. Ngay từ lúc em bắt đầu trả lời, bạn đã thấy có điều gì đó không ổn. Em có vẻ mặt sợ hãi giống hệt như đứa bé nọ! Em cựa quậy không ngừng! Em đu đưa đầu gối, xoắn tóc và nghịch tai. Câu trả lời của em ngắc ngứ, giật cục. Em nói rằng em không có nhiều hoạt động ngoài lớp học, mặc dù em có chơi violin và viết lách chút đỉnh. Khi chuyên viên nghiên cứu hỏi xem em lo lắng điều gì, em ngập ngừng đôi chút và rồi trút ra cả nỗi lòng. Cố kìm nước mắt, em kể: "Cháu thấy khó chịu lắm, nhất là khi người khác quanh cháu luôn biết phải làm gì. Còn cháu cứ phải luôn luôn nghĩ "Mình có được làm cái này không? Mình có được làm cái kia không? Mình có đang cản trở ai không?" Cô gái ngưng lại, rồi khóc: "Lớn lên cháu biết làm sao đây? Cháu có làm được cái gì ra hồn không?" Qua cơn xúc động, cô bé lại trở về phòng thủ. "Cháu không thể thôi nghĩ về chuyện đó," cô bé ủ rũ kết lại. Không sai, cô gái chính là em bé thuở nào, chỉ là 15 năm sau.

Và rõ ràng em là một đứa bé không hạnh phúc.
Các nhà nghiên cứu đặt cho em biệt danh Em bé 19, và em rất nổi tiếng trong giới tâm lý học phát triển. Thông qua các nghiên cứu thực hiện với Em bé 19 và các đối tượng khác, nhà tâm lý học Jerome Kagan đã khám phá ra rất nhiều điều mà chúng ta giờ đây biết được về khí chất và vai trò quan trọng của nó trong việc quyết định một em bé cuối cùng sẽ được hạnh phúc ra sao.
Chương này sẽ xoay quanh chủ đề vì sao một số trẻ, như Em bé 19 lại bất hạnh đến thế, còn những em khác thì không. (Quả thực, phần lớn trẻ đều ngược lại hoàn toàn. Em bé 19 được đặt biệt danh này là vì các bé từ 1 đến 18 trong công trình của Kagan đều vui nhộn, thoải mái.) Chúng ta sẽ cùng tìm hiểu nền tảng sinh học của những em bé hạnh phúc, khả năng bạn phải "gánh" một em bé âu lo, hay hạnh phúc có phải yếu tố di truyền hay không, và cả bí mật để sống hạnh phúc nữa. Trong chương tiếp theo, chúng ta sẽ nói về việc làm thế nào tạo ra môi trường có lợi cho hạnh phúc của con mình.

THẾ NÀO LÀ HẠNH PHÚC?

Các bậc cha mẹ thường nói rằng mong muốn lớn nhất của họ là con cái được hạnh phúc. Nhưng thế nào là hạnh phúc, thì không phải ai cũng chung ý kiến. Một số bậc phụ huynh nhìn nhận hạnh phúc dưới góc độ cảm xúc: tức là họ muốn con cái mình luôn ở trong tâm trạng tốt. Số khác lại quan niệm cứ bình bình, yên ổn là được miễn sao con mình hài lòng và thăng bằng về cảm xúc. Trong khi một số người lại có vẻ nghiêng về sự bảo đảm và phẩm hạnh, cầu mong con công thành danh toại, dựng vợ gả chồng suôn sẻ, hay nói cách khác, là "ổn định". Tuy vậy, đa phần các bậc cha mẹ đều cảm thấy khó mà định nghĩa rõ được khái niệm này.
Các nhà khoa học cũng thấy vậy. Có một chuyên gia nghiên cứu dành nhiều năm tập trung vào việc thử đưa ra đáp án cho câu hỏi đó, Daniel Gilbert. Ông là người phụ tá vui vẻ của một nhà tâm lý học tại trường Harvard. Tất nhiên, có rất nhiều định nghĩa khác nhau về hạnh phúc, nhưng Gilbert đề xuất ba định nghĩa như sau:
• Hạnh phúc về mặt cảm xúc. Đây chính là điều mà phần lớn các bậc cha mẹ mà tôi từng hỏi ngụ ý đến. Kiểu hạnh phúc này chính là thứ cảm giác (về mặt tình cảm) gây xúc động, một trải nghiệm, một trạng thái chủ quan

nhất thời được khuyến khích bởi một thứ gì đó khách quan trong thế giới thực, mặc dù xét cho cùng thứ đó hoàn toàn tách biệt khỏi chủ thể đó. Con cái bạn thấy vui thích vì màu xanh dương, cảm động vì một bộ phim, sững sờ trước cảnh tượng núi non hùng vĩ, và mãn nguyện vì một ly sữa ngon.
• Hạnh phúc hợp luân thường đạo lý. Đan quyện vào với phẩm cách, niềm hạnh phúc hợp luân thường đạo lý giống với một thái độ mang tính triết học hơn là một cảm xúc chủ quan nhất thời. Nếu con cái bạn truy cầu một cuộc sống tốt lành và đầy đủ, ngập tràn ý nghĩa đức hạnh, chúng sẽ cảm thấy mãn nguyện và bình thản một cách sâu sắc. Gilbert sử dụng một từ Hy Lạp – eudaimonia để miêu tả ý niệm này, một từ mà Aristotle đã dịch ra thành "vui sống, năng làm". Eudaimonia, xét theo nghĩa đen, chính là "sự hoàn thiện nhân tính."
• Hạnh phúc kiểu suy đoán. Trong trường hợp này, từ "hạnh phúc" được gắn liền với những từ như "vì", "cho" hoặc "rằng". Con bạn có thể hạnh phúc vì được đi chơi công viên. Nó có thể cảm thấy hạnh phúc thay cho một đứa bạn, vì bạn đó vừa có một con chó. Hạnh phúc kiểu này có liên quan đến việc đưa ra một suy đoán nào đó về thế giới, không phải dưới dạng một cảm xúc chủ quan nhất thời, mà là một nguồn cảm xúc mãn nguyện tiềm tàng, từ quá khứ, trong hiện tại và cả ở tương lai.
Vậy thì niềm hạnh phúc này, bất kể thuộc kiểu gì đi chăng nữa, bắt nguồn từ đâu? Nguồn hạnh phúc chủ yếu được khám phá ra nhờ một công trình thí nghiệm lâu đời nhất trong lịch sử khoa học Mỹ hiện đại, và hiện giờ vẫn đang tiếp diễn.

BÍ MẬT CỦA HẠNH PHÚC

Nhà tâm lý học đứng đầu toàn bộ công trình nghiên cứu này là George Vaillant. Và ông hoàn toàn xứng đáng với vị thế ấy. Kể từ năm 1937, các thành viên thuộc chương trình Nghiên cứu Sự phát triển Người thành niên Harvard đã dốc lòng, dốc sức thu thập những dữ kiện cực kỳ riêng tư của vài trăm đối tượng. Công trình này thường vẫn tiến hành dưới bí danh Nghiên Cứu Grant, được đặt tên dựa theo W.T. Grant, ông trùm chuỗi cửa hàng bách hóa, người đã bỏ vốn ra cho công trình thuở ban đầu. Câu hỏi mà nhóm này điều tra là: Liệu có một công thức nào đó cho "cuộc sống hạnh phúc" không? Hay nói cách khác, điều gì khiến con người ta hạnh phúc?

Vaillant giữ vai trò người quán xuyến công trình nghiên cứu này trong suốt hơn bốn thập niên. Mối quan tâm của ông còn vượt ngoài chức nghiệp thông thường. Bản thân Vaillant cũng tự miêu tả mình là một vị phụ huynh “xa cách”. Kết hôn bốn lần, có năm con, một đứa mắc chứng tự kỷ và không đứa con nào trò chuyện thường xuyên với ông. Cha của Vaillant tự tử khi Vaillant mới lên 10, chẳng để lại cho ông mấy ký ức hạnh phúc để noi theo. Thế nên, Vaillant quả là một đối tượng hoàn hảo để cầm đầu cuộc kiếm tìm nguồn hạnh phúc.

Các vị cha đẻ về mặt khoa học của công trình này, giờ đã ra người thiên cổ, khi ấy đã tuyển 268 sinh viên Harvard vào nghiên cứu này. Họ đều là nam giới, da trắng, dễ thích nghi với hoàn cảnh, một số người có cả tương lai xán lạn ở phía trước (trong đó bao gồm cả Ben Bradlee, Tổng biên tập lâu năm của tờ Washington Post và cố Tổng thống Mỹ John F. Kennedy). Cuộc sống của những đối tượng này được trải ra như một cái giá để hàng, trong suốt nhiều năm ròng, nhờ vậy các nhóm chuyên gia, bao gồm các nhà tâm lý học, nhân chủng học, nhân viên xã hội, kể cả các nhà triết học, có thể theo dõi tất cả mọi động thái xảy đến với họ. Và đó chính là những gì họ đã làm trên thực tế.

Quán triệt tinh thần thấu đáo, toàn diện ngay từ đầu, các đối tượng tham gia nghiên cứu được kiểm tra y tế sát sao định kỳ năm năm một lần, và đến trực tiếp kiểm tra tâm lý cứ 15 năm một lần, hằng năm đều đặn gửi bản hỏi-đáp, ròng rã như thế suốt ba phần tư thế kỷ. Mặc dù chắc chắn việc giám sát không thể đồng nhất trước sau như một trong từng ấy thập niên, nhưng với lực lượng thực hiện có thể gọi là một nhóm-nối-tiếp-nhau, Nghiên Cứu Grant có lẽ là công trình nghiên cứu toàn diện nhất có thể thực hiện được trong lĩnh vực này.

Và họ đã đưa ra kết luận gì sau từng đấy năm trời? Rốt cuộc, cái gì tạo thành một cuộc sống hạnh phúc? Luôn luôn khiến con người hạnh phúc? Tôi sẽ mượn lời Vaillant, trong một cuộc phỏng vấn với Atlantic để trả lời câu hỏi này:

“Điều duy nhất đóng vai trò căn cốt trong cuộc đời chính là mối quan hệ của bạn với những người khác.”

Sau gần 75 năm trời, phát hiện chắc chắn duy nhất lại là một thông điệp mà người ta có thể thấy trong bộ phim Cuộc sống tươi đẹp . Những mối giao hảo bằng hữu tốt đẹp, những nhịp cầu bộn bề kết nối bạn bè và gia đình, lại chính là những điều tiên báo hạnh phúc của một con người khi phải bôn

ba giữa dòng đời. Những mối giao hảo lại là yếu tố tiên báo chính xác hơn bất cứ tham số đơn lẻ nào. Đến thời điểm một người bước vào độ tuổi trung niên, thì các mối giao hảo là yếu tố tiên báo duy nhất còn trụ vững. Dẫn theo lời Jonathan Haidt, một nhà nghiên cứu chuyên sâu về mối liên hệ giữa hòa nhập xã hội với hạnh phúc, thì: "Con người, xét ở khía cạnh nào đó, giống hệt loài ong. Chúng ta tiến hóa dần đến chỗ sinh sống trong những nhóm cộng đồng gắn kết mãnh liệt, và xoay xỏa không tốt cho lắm khi bị thả khỏi tổ của mình."

Các mối quan hệ càng bền chặt bao nhiêu thì càng tốt bấy nhiêu. Một đồng nghiệp của Vaillant đã chỉ ra rằng con người ta không thể nào chen chân nổi vào nhóm 10% con người hạnh phúc, trừ phi họ có một mối quan hệ lãng mạn kiểu gì đấy. Hôn nhân là một nhân tố quan trọng. Chừng 40% những người trưởng thành đã kết hôn tự miêu tả bản thân là "cực kỳ hạnh phúc", trong khi chỉ 23% những người chưa kết hôn dám khẳng định như vậy. Thêm nhiều nghiên cứu khác kể từ đó đã xác nhận và mở rộng phạm vi của những khám phá đơn giản ban đầu này. Bên cạnh những mối quan hệ viên mãn, những kiểu hành vi khác giúp tiên đoán mức độ hạnh phúc bao gồm:

• Thường có hành động vị tha.
• Đưa ra danh sách những điều khiến bạn cảm thấy biết ơn, những danh sách này sản sinh cảm xúc hạnh phúc trong ngắn hạn
• Bồi dưỡng một "thái độ hàm ơn" nói chung, giúp sản sinh cảm xúc hạnh phúc trong dài hạn
• Chia sẻ những trải nghiệm mới lạ với một người yêu thương
• Có "phản xạ tha thứ" thường trực khi những người thân yêu coi nhẹ bạn

Nếu những điều ấy nghe có vẻ "hai năm rõ mười" – những nghi vấn rất thường xuyên trên những cuốn tạp chí kiểu tự-lực – thì điều sau đây có thể lại là một bất ngờ: Tiền không hề tạo ra ngoại lệ. Những người làm ra hơn 5 triệu USD mỗi năm không hạnh phúc hơn nhiều so với những người chỉ kiếm được 100 nghìn USD mỗi năm. Đây là phát hiện của Chuyên san Nghiên cứu Hạnh phúc. Tiền mang lại hạnh phúc chỉ trong trường hợp nó nhấc con người ra khỏi cảnh cùng quẫn, lên đến mức thu nhập năm con số. Khi mức thu nhập vượt quá 50 nghìn USD mỗi năm, sự giàu có và mức hạnh phúc bắt đầu "đường ai nấy đi". Phát hiện này gợi ra một điều gì đó rất thực tế và thật nhẹ lòng: Rằng, hãy giúp con cái bạn chọn một nghề nghiệp nào đó có thể kiếm được ít nhất mức thu nhập năm con số. Chúng không nhất thiết phải trở thành triệu phú mới cảm thấy sửng sốt thán phục

trước cuộc sống mà bạn đã trang bị cho chúng. Sau khi những nhu cầu cơ bản đã được thỏa mãn, con bạn chỉ cần thật nhiều bạn bè cùng họ hàng thân thiết.
Và đôi khi, là cả anh em, như câu chuyện dưới đây đã kiểm chứng.
JOSH là anh con đấy!
Một buổi sáng nọ ở Seattle, hai cậu con trai của tôi, Josh 5 tuổi và Noah 3 tuổi đang chạy trên sân chơi. Chúng nô đùa vui vẻ trên xích đu, lăn lộn giữa bãi cỏ và hò hét với mấy thằng bé khác như một lũ sư tử con vậy. Bỗng nhiên, Noah bị mấy đứa bạn 4 tuổi cậy khỏe đè nghiến xuống đất. Josh phóng đến ứng cứu cho cậu em nhanh như một mũi tên vậy. Nhảy ra giữa cậu em và thằng bé bắt nạt, nắm tay giơ lên, Joshua gầm ghè qua hàm răng nghiến chặt: “Thằng nào dám động đến em tao!” Nhóm trẻ con kia sững sờ và nhanh chóng giải tán.
Noah không chỉ thấy nhẹ nhõm cả người mà còn cực kỳ hưng phấn. Nó ôm lấy ông anh và chạy xung quanh. Nó hét lên chói cả tai: “JOSH là anh con đấy!” Việc nghĩa đã xong, Joshua quay trở lại với chiếc xích đu của mình, cười ngoác đến tận mang tai. Ấy là vở biểu diễn đầy ấn tượng, đã được cô trông trẻ – người chứng kiến tận mắt – nhiệt tình cổ vũ từ đầu đến cuối.
Điều căn cốt của câu chuyện này chính là sự hiện diện của hạnh phúc – được sản sinh chính từ một mối quan hệ gần gũi, khăng khít. Noah thì choáng ngợp thực sự; còn Josh thì hài lòng rõ ràng. Sự ganh đua giữa anh em ruột thịt vẫn luôn tồn tại, và kiểu hành động vị tha như vậy không phải hành vi lũ trẻ thường xuyên thực hiện. Nhưng trong khoảnh khắc nhất định, những đứa trẻ này lại thích nghi rất tốt và rất hạnh phúc.

KẾT TÌNH BẰNG HỮU NHƯ THẾ NÀO

Những khám phá về tầm quan trọng của các mối quan hệ giữa-người-với-người – trong tất cả những mối liên quan lộn xộn quanh mình – đã đơn giản hóa nhiều câu hỏi của chúng ta về việc làm thế nào để nuôi dạy một đứa con hạnh phúc. Hãy dạy con cái mình hòa nhập xã hội hiệu quả – như kết tình bằng hữu ra sao, giữ gìn bạn tốt như thế nào – nếu muốn con mình hạnh phúc.
Đúng như bạn nghi ngại, có rất nhiều nguyên liệu nhào nặn nên một đứa trẻ hòa hợp tốt, có quan hệ xã hội tốt, quá nhiều đến nỗi khó có thể đổ hết vào chiếc bát hành vi. Tôi chỉ chọn ra hai nguyên liệu có được sự hậu thuẫn

vững chắc nhất về mặt khoa học thần kinh, cũng là hai trong số các yếu tố có khả năng tiên báo chính xác nhất năng lực xã hội của trẻ:

• Khả năng điều tiết cảm xúc

• Người quen cũ – sự thấu cảm

Chúng ta sẽ bắt đầu với nguyên liệu đầu tiên.

KHẢ NĂNG ĐIỀU TIẾT CẢM XÚC: THẬT TỐT ĐẸP

Ròng rã nhiều thập niên, tiêu tốn hàng triệu đô la, các nhà khoa học đã cho ra một phát kiến gây chấn động: Chúng ta có xu hướng duy trì những mối quan hệ dài lâu, sâu sắc với những người tốt đẹp. Hóa ra, mẹ lúc nào cũng đúng. Những con người chu đáo, tốt bụng, nhạy cảm, hướng ngoại, hay giúp đỡ và biết khoan dung có được những mối giao hảo lâu dài và sâu sắc hơn – và tỉ lệ ly hôn cũng thấp hơn – so với những người tâm trạng thất thường, bốc đồng nông nổi, thô tục bất nhã, ích kỷ vị thân, khô khan cứng nhắc và thù sâu oán nặng. Chỉ cần bản danh sách này hơi lệch về phía tiêu cực thôi đã đủ ảnh hưởng ghê gớm đến sức khỏe tinh thần của một con người, đặt anh ta trước nguy cơ lớn không chỉ là thưa thớt bạn bè, mà còn bị chứng rối loạn, trầm uất. Nghiên cứu của Harvard cũng chỉ ra điều tương tự, những người nặng nợ về mặt tình cảm nằm trong số những cá nhân bất hạnh nhất thế giới.

Tâm trạng thất thường, thô tục bất nhã và bốc đồng, nông nổi nghe cực kỳ giống với hiện tượng "rối loạn chức năng điều hành" và đó chính là một phần vấn đề. Nhưng còn hơn cả rối loạn chức năng điều hành, những con người này không hề biết điều tiết cảm xúc. Để khám phá xem điều đó có nghĩa gì, trước hết chúng ta phải trả lời một câu hỏi cơ bản:

Cảm xúc, suy cho cùng, là cái gì

Bạn có thể đặt đoạn này vào tệp dữ liệu "Hãy làm như tôi nói, đừng làm như tôi làm":

Tối qua, thằng con tôi dám ném cái núm vú giả đi. Tôi mệt đứt hơi và chán ngán tột cùng, bèn hét lên: "Không được ném đồ!" Và rồi tôi ném trả vào nó.

Có lẽ cậu con trai không muốn đi ngủ và để tỏ ý chống đối, nó ném cái núm vú đi. Bà mẹ đã nói cho ta biết là cô mệt và chán lắm rồi; bạn thậm chí có thể bổ sung cả "giận dữ" vào đây luôn. Rất nhiều thứ cảm xúc hiển hiện chỉ trong vòng ba câu ngắn ngủi này. Vậy chính xác là hai mẹ con đang trải

nghiệm điều gì? Có lẽ bạn sẽ kinh ngạc trước câu trả lời của tôi. Rằng các nhà khoa học cũng chẳng biết nó là thế nào.

Xoay quanh câu hỏi “chính xác thì cảm xúc là gì” có rất nhiều tranh cãi trong giới nghiên cứu. Một phần là bởi các cảm xúc không được tách biệt rõ rệt hẳn trong não bộ.

Chúng ta hay tách bạch hai thái cực, một là tư duy cứng nhắc có tổ chức, ví như giải đề đại số, hai là cảm xúc ướt át, vô tổ chức, ví như trải nghiệm sự chán chường hay niềm hạnh phúc. Tuy thế, khi bạn nhìn vào các biểu đồ mắc nối tạo nên não bộ, thì không có ranh giới dù chỉ mơ hồ nào ở đó hết. Đúng là có những khu vực não bộ chuyên sản sinh và xử lý các cảm xúc, và cũng có những khu vực não bộ phụ trách sản sinh và xử lý các nhận thức mang tính phân tích, thế nhưng chúng lại xoắn vặn vào nhau chặt chẽ. Những tập hợp tế bào thần kinh mạnh mẽ, phức tạp được mắc thành hệ thống, phóng những tín hiệu điện vào nhau theo những hình mẫu hợp nhất cao độ và cực kỳ khăng khít. Bạn chẳng thể biết đâu là cảm xúc và đâu là phân tích.

Để phục vụ cho mục đích của chúng ta, thì lối tiếp cận hay hơn cả là tạm tảng lờ chuyện “cảm xúc là gì”, mà thay vào đó, hãy tập trung tìm hiểu “cảm xúc đóng vai trò gì”. Nắm bắt được điều này sẽ giúp chúng ta xây dựng được những chiến lược nhằm điều tiết cảm xúc – một trong hai nhân tố quyết định việc duy trì những mối kết giao hữu hảo.

Cảm xúc dán nhãn thế giới giống như cách
Cảnh sát người máy dán nhãn những kẻ xấu

Một trong những bộ phim khoa học viễn tưởng yêu thích của tôi – Cảnh sát người máy (Robocop), sản xuất năm 1987, có một định nghĩa tuyệt vời về cảm xúc. Bối cảnh của bộ phim này là thời tương lai, trong thành phố Detroit tràn ngập tội ác và rất cần đến một người hùng. Người hùng ấy chính là Robocop, một con người “lai máy móc” được hình thành từ thân thể của một sĩ quan cảnh sát đã qua đời. Robocop được thả vào thế giới ngầm của bọn tội phạm của thành phố đó, và anh bắt tay vào dẹp sạch đám hung đồ. Điều hay ho là, Robocop có thể thấy rõ những kẻ xấu xa trong khi vẫn giảm thiểu những thiệt hại liên quan tới bất cứ ai khác. Trong một cảnh phim, anh ta “quét” một khu vực chen chúc lẫn lộn cả những tên tội phạm lẫn dân thường vô tội. Bạn có thể nhìn thấy anh ta đang dùng các tín hiệu số hóa để dán nhãn riêng những kẻ xấu, tiện về sau xử lý, và để yên cho những người khác. Anh chỉ trừ khử những kẻ thủ ác mà thôi.

Kiểu sàng lọc này chính xác là những gì cảm xúc thực hiện trong não bộ. Có thể bạn đã quen nghĩ về tình cảm như thứ gì đó giống với "cảm giác", nhưng không phải vậy. Theo như định nghĩa sách giáo khoa, cảm xúc chỉ đơn giản là hoạt động của các hệ mạch thần kinh, xếp thế giới nhận thức của chúng ta vào thành hai hạng mục: những thứ chúng ta nên chú ý tới và những thứ chúng ta có thể hoàn toàn bỏ qua. Còn cảm giác là những kinh nghiệm tâm lý chủ quan nổi lên từ chính hoạt động này mà thôi.

Bạn có nhận thấy nét tương đồng với phần mềm bên trong Robocop? Khi chúng ta "quét" thế giới của mình, chúng ta chỉ dán nhãn một số chi tiết để xử lý kỹ hơn và bỏ qua những chi tiết còn lại. Cảm xúc chính là những chiếc nhãn đó. Nói cách khác, chúng giống như những mẩu giấy nhớ, có thể khiến não bộ tập trung chú ý vào thứ gì đó. Vậy thì chúng ta đính những mẩu giấy dán nhận thức ấy vào đâu? Trí não của chúng ta đánh dấu những tín hiệu đầu vào có liên quan mật thiết tới vấn đề sinh tồn – những mối đe dọa, tình dục và các hình mẫu. Vì phần lớn con người ta không thể cùng lúc chú ý đến tất cả mọi thứ, nên cảm xúc giúp chúng ta xếp thứ tự ưu tiên những tín hiệu giác quan. Chúng ta có thể nhìn thấy cả tên tội phạm đang chĩa súng vào ta và cả khoảnh sân trước, nơi tên tội phạm đang đứng. Nhưng chúng ta không có phản xạ cảm xúc nào với mảnh sân trước, mà chỉ có phản xạ cảm xúc với khẩu súng thôi. Cảm xúc cung cấp khả năng sàng lọc nhận thức quan trọng, nhằm phục vụ cho mục đích sinh tồn. Chúng đóng vai trò trong việc dán tem chú ý vào các sự vật, sự việc và giúp chúng ta đưa ra quyết định. Đúng như bạn lường trước, khả năng điều tiết tình cảm của một đứa trẻ phải mất một khoảng thời gian mới có thể phát triển đầy đủ được.

Sao cứ khóc hoài vậy?

Để buộc bạn phải 'dán nhãn' vào em bé

Mấy tuần đầu khi chúng tôi rước cậu con cả về nhà, John chỉ khóc, ngủ và bài tiết. Nó thức dậy từ lúc tờ mờ sáng, khóc ré lên. Tôi hết bế con lên lại đặt xuống nhưng chỉ khiến nó khóc dữ hơn thôi. Tôi băn khoăn tự hỏi: Liệu đây có phải tất cả những gì nó có thể làm? Và rồi một ngày, tôi đi làm về sớm hơn thường lệ. Vợ tôi đang đặt Josh trong xe đẩy, và lúc tôi bước gần về phía hai mẹ con, Josh nhìn thấy tôi và dường như đang trải nghiệm một luồng nhận biết đột ngột. Thằng bé truyền sang tôi một nụ cười rạng ngời rồi nhìn chằm chằm vào tôi. Tôi không thể tin nổi! Tôi rú lên sung sướng và chìa thẳng đôi cánh tay ra để ôm lấy nó. Phải nói là tôi hét lên có

phần ồn ã quá và chìa tay ra lại quá bất ngờ. Ngay lập tức, cu cậu lại gào khóc và bĩnh ra bỉm. Phản ứng đa dạng quá chừng!

Việc tôi không thể giải mã được Josh trong những tuần tuổi đầu tiên không có nghĩa là cậu chàng – hay bất cứ em bé nào khác – chỉ có tình cảm kiểu đơn nhất. Một lượng lớn hoạt động thần kinh diễn ra cả trong vỏ não lẫn ở các cấu trúc biên ở những tuần đầu tiên của mọi em bé. (Chúng ta sẽ xem xét hai cấu trúc não bộ này trong vài trang kế tiếp.) Đến tháng thứ 6, một em bé điển hình có thể trải nghiệm những cảm xúc khác nhau như ngạc nhiên, ghê sợ, hạnh phúc, buồn bã, giận dữ và sợ hãi. Bé chỉ chưa có được nhiều bộ lọc. Khóc quấy giúp bé duy trì được phương cách ngắn gọn nhất, hiệu quả nhất để bắt bố mẹ phải đính một miếng dán chú ý lên bé. Sự chú ý của bố mẹ có vai trò sống còn với những em bé yếu ớt không thể tự mình xoay xỏa này, chính vì vậy, các bé khóc khi sợ hãi, đói bụng, sửng sốt, bị kích thích quá độ, thấy cô độc. Trẻ con hay khóc là vì thế.

Những cảm xúc lớn lao gây xáo trộn ở những trẻ quá bé

Các bé sơ sinh không nói được, đúng hơn là chưa nói được. Rồi sẽ đến lúc đó – đây chính là một trong những mục tiêu dài hơi, mang tính người độc đáo đầu tiên của các bé – nhưng hệ thống giao tiếp phi ngôn từ ở bé vẫn sẽ chưa được kết nối với hệ thống giao tiếp ngôn từ trong một khoảng thời gian tương đối dài. Khả năng dán nhãn ngôn từ lên một tình cảm nào đó – vốn là một chiến lược rất quan trọng để điều tiết tình cảm – đến lúc này vẫn chưa xuất hiện.

Cho đến khi trẻ có được ngôn ngữ – thì những gì bày ra trước mắt trẻ nhỏ khi các hệ mạch trong các bộ não nhỏ nhắn và nặng cảm tính của trẻ kết nối với nhau – chỉ là những thứ rối rắm, mập mờ. Cuộc vật lộn này đặc biệt gay gắt ở những năm đầu mới tập đi, tập nói. Những em bé nhỏ tuổi có thể chưa ý thức được nhiều về những tình cảm mà chúng đang trải nghiệm. Chúng tạm thời chưa thể hiểu được cách thức xã hội đúng đắn để chuyển tải chúng. Kết quả là em bé của bạn có thể tỏ ra giận dữ trong khi thực tế là trẻ đang buồn, hay nó sẽ trở nên cáu kỉnh khó chịu không vì lý do gì xác đáng cả. Đôi khi chỉ một sự kiện đơn lẻ nhỏ nhặt cũng đủ để gây ra cả một hỗn hợp cảm xúc phức tạp. Những tình cảm này và cả những cảm giác kèm theo có thể quá to lớn và vượt quá khả năng kiểm soát đến nỗi vượt trên tất cả, điều lớn nhất mà trẻ cảm nhận lại là nỗi sợ hãi. Điều này chỉ càng phóng đại tác động của nó mà thôi.

Vì trẻ thường hay thể hiện những tình cảm của mình gián tiếp, bạn buộc phải xem xét hoàn cảnh môi trường xung quanh bé trước khi gắng tìm cách giải mã hành vi của trẻ. Nếu bạn cho rằng các bậc bố mẹ cần phải đặc biệt chú ý tới bối cảnh cảm xúc của con để thấu hiểu hành vi của chúng – tất cả nhằm giúp trẻ hòa nhập xã hội đầy đủ – thì bạn đã chính xác 100% rồi đấy! Mọi thứ cuối cùng rồi cũng đâu vào đấy. Các cấu trúc não bộ chịu trách nhiệm về việc xử lý và điều tiết tình cảm sẽ mắc nối với nhau, truyền tín hiệu trò chuyện cứ như là các cô, cậu bé rí ráu trên điện thoại di động vậy. Vấn đề là nó không lập tức xảy ra như thế. Công việc này vẫn chưa thực sự hoàn thành, tận đến thời điểm con bạn trưởng thành. Mặc dù mất một khoảng thời gian dài, nhưng việc thiết lập dòng trao đổi này lại đóng vai trò vô cùng quan trọng.

Điều tiết tình cảm: khắc chế bản thân

Đến lúc mọi sự đã hoàn thiện, thì việc điều tiết tình cảm sẽ như thế này: Giả sử bạn đang đi xem kịch với bạn bè, theo dõi đến một cảnh cảm động trong vở nhạc kịch Những người khốn khổ. Bạn biết hai điều: a) khi khóc, bạn sẽ sụt sịt và b) điều đó làm bạn xấu hổ. Để không rơi vào tình trạng ấy, bạn đánh giá lại tình hình ngay trong khi đang ngồi yên vị thưởng thức ca khúc và gắng kìm nước mắt lại. Bạn đã thành công – rõ ràng.

Hành động khắc chế này chính là điều tiết tình cảm. Khóc lóc không có gì là sai cả, và một số những biểu hiện khác cũng vậy, nhưng bạn ý thức được rằng có một số bối cảnh xã hội mà những hành vi kiểu này là phù hợp, và một số bối cảnh khác – thì không. Những người thực hiện tốt được điều này nhìn chung đều có nhiều bạn bè. Nếu bạn muốn con cái mình được hạnh phúc, bạn sẽ phải dành rất nhiều thời gian để dạy chúng xem làm cách nào và khi nào kiểu sàng lọc này nên xảy ra.

KHI TÌNH CẢM XUẤT HIỆN TRONG NÃO BỘ

"Nó sáng lóe kìa!" một cô bé con thét lên với giọng vừa vui sướng vừa kinh sợ. "Tớ nhìn thấy càng của nó kìa!" Một cậu bé nói, ở ngay phía sau cô bé. "Cái kia là nọc châm của nó đấy!" Một cô bé khác lên tiếng, cậu bé đáp ngay: "Ờ, mà trông nó giống mũi của chị cậu thế!" Tôi đang được vây bọc hoàn toàn giữa một nhóm những em bé lớp ba vui nhộn, sôi nổi đang trong một buổi thực tế ở viện bảo tàng, một đám trẻ đang sửng sốt kinh ngạc trước cảnh những con bọ cạp lóe sáng giữa một vùng tối đen.

Một trong những phần đẹp đẽ nhất của khu triển lãm này cũng chính là tâm điểm của nó, một vật trưng bày xa khỏi tầm tay với, phía trên vai của những đứa trẻ này. Nơi đây có một con bò cạp khổng lồ và cô đơn, im lìm bất động trên một tảng đá, ngự trong một chiếc bể cá còn lớn hơn và cô đơn hơn thế. Giữa luồng sáng tia cực tím chiếu từ trên xuống, con vật trông giống hệt như vị Chúa tể loài Chân đốt lóe-sáng-giữa-bóng-tối. Hay nếu như bạn là một nhà khoa học não bộ, thì con vật ấy có hình dạng chẳng khác nào một trong những cấu trúc phức tạp nhất trong bộ não – những cấu trúc sản sinh và xử lý tình cảm của chúng ta.

Hãy thử tưởng tượng rằng cũng con bọ cạp ấy treo mình lơ lửng ngay giữa bộ não bạn. Não có hai thùy (hay còn gọi là bán cầu) có thể kết nối với hai "bể cá" đã hợp nhất với nhau. Tôi sẽ miêu tả hai bể cá này trước, sau đó mới đến con bò cạp.

Vỏ não: Tri giác và tư duy

Hai phần bể cá riêng rẽ hợp lại với nhau là hai bán cầu chính của não bộ, gọi theo đúng logic là bán cầu não trái và bán cầu não phải. Mỗi bán cầu lại được che phủ dưới một lớp bề mặt dày, không phải từ thủy tinh, mà là một lớp vỏ phức hợp tạo bởi các tế bào thần kinh và các phân tử. Lớp màng tế bào bao phủ bên ngoài này chính là vỏ não. Vỏ não chỉ dày bằng vài tế bào hợp lại, nhưng nó không giống với bất cứ phần vỏ não của loài động vật nào trên thế giới. Chính lớp màng này khiến chúng ta là-con-người. Một trong số rất nhiều chức năng đặc biệt của nó là tư duy trừu tượng (ví như, thực hiện các thuật toán đại số). Ngoài ra vỏ não còn liên quan đến cả quá trình xử lý các thông tin giác quan ngoại vi (ví như, phát hiện ra một con hổ răng kiếm). Nhưng chúng ta không cảm thấy bị đe dọa trước những thuật toán đại số lẫn những con hổ răng kiếm, ấy là nhờ vỏ não. Và đó chính là công việc của "con bò cạp".

Hạch hạnh nhân: Cảm xúc và trí nhớ

"Con chân đốt" nằm trong não bộ này là một phần trong cấu trúc gọi là hệ limbic, nghĩa là hệ viền. Đôi càng của bò cạp, chia đều ở hai bán cầu não bộ được gọi là hạch hạnh nhân (amygdala), nghĩa là "quả hạnh" (hình dạng của nó đúng là rất giống vậy). Hạch hạnh nhân sản sinh các cảm xúc và rồi lưu trữ ký ức về những cảm xúc mà nó sinh ra. Thực tế, bạn sẽ không thể nhìn thấy hình dạng con bò cạp. Vùng limbic bị che khuất bởi những cấu trúc khác, trong đó bao gồm cả một búi liên kết tế bào dày đặc không thể xuyên thủng, treo lủng lẳng xuống từ mỗi mi-li-mét bề mặt bể cá kia.

Nhưng hạch hạnh nhân không chỉ kết nối với một mình vỏ não. Nó còn được kết nối với những khu vực điều tiết nhịp tim, hai lá phổi và cả những vùng kiểm soát khả năng vận động nữa. Cảm xúc thực sự được phân bố dọc theo những kết cấu tế bào rải rác trên khắp bộ não.

Đúng là chuyện phiếm!

Khu vực trung tâm hạch hạnh nhân có một mối kết nối rất to, dày tới một vùng não bộ gọi là "thùy đảo", một vùng tương đối nhỏ bé gần chính giữa não bộ. Đây là một phát hiện quan trọng. Thùy đảo, với sự hỗ trợ từ người anh em hạch hạnh nhân của mình – giúp sáng tạo nên những bối cảnh phù hợp về mặt cảm xúc cho những thông tin giác quan trỗi dậy từ mọi nơi trên cơ thể chúng ta, từ đôi mắt, đôi tai, mũi và các ngón tay. Điều đó diễn ra như thế nào? Chúng ta vẫn chưa hề có, dù chỉ là một ý niệm mơ hồ nhất. Chúng ta chỉ biết rằng thùy đảo liên quan tới sự nhận biết nhiệt độ, tình trạng căng cơ, cảm giác ngứa ngáy, nhồn nhột, động chạm giác quan, mức pH trong dạ dày, mức căng trong ruột và cơn đói từ khắp các phần cơ thể. Và rồi nó phát tín hiệu truyền những gì mình phát hiện ra tới hạch hạnh nhân. Một số nhà nghiên cứu tin rằng sự giao tiếp này là một trong những lý do giải thích tại sao việc thu thập thông tin ở mạn phía nam của đầu chúng ta lại có vai trò quan trọng đến thế đối với sự hình thành và nhận thức các trạng thái tình cảm. Nó có thể còn liên quan đến một số chứng bệnh nhất định, ví như biếng ăn.

Bạn sẽ có cảm tưởng rằng con bò cạp này trò chuyện rất hăng. Những kết nối này như những đường dây điện thoại cho phép phần này của não bộ nghe xem phần bên kia nói gì. Đây là một manh mối lớn cho thấy các chức năng tình cảm được phân bố trên khắp não bộ, hay ít nhất cũng là được thông báo đi khắp bộ não.

Làm thế nào mà hạnh hạch nhân học được cách "ủ men" các loại cảm xúc và tại sao nó lại cần nhiều khu vực thần kinh đến vậy để hỗ trợ mình, vẫn còn là một bí ẩn. Chúng ta chỉ biết là bộ não tận hưởng khoảng thời gian ngọt ngào của riêng mình, miệt mài mắc nối những mối giao tiếp này lại với nhau, có khi suốt nhiều năm ròng. (Bạn đã bao giờ từng chứng kiến một cậu nhóc bé xíu đành hanh lớn lên thành một chàng trẻ tuổi đầy suy tư sâu sắc? Đôi khi, chỉ cần đến một khoảng thời gian.)

THẤU CẢM: CHẤT KEO KẾT DÍNH CÁC MỐI QUAN HỆ

Song song với khả năng điều tiết cảm xúc, khả năng nhận biết nhu cầu của người khác và đáp trả lại với sự thấu cảm đóng vai trò to lớn trong sự hoàn thiện về mặt xã hội của trẻ. Đến mức đây hoàn toàn có thể trở thành một Quy luật Trí não: Thấu cảm mang lại bạn tốt. Để có được sự thấu cảm, con của bạn phải học cách nhìn sâu vào cấu trúc tâm lý của người khác, nhận biết thật chuẩn xác hệ thống ban thưởng và trừng phạt trong hành vi của người đó, rồi đáp ứng lại bằng lòng tốt và sự thấu hiểu. Thấu cảm giúp gắn kết mọi người lại với nhau, vun đắp một mối quan hệ bền vững, lâu dài. Hãy thử xem điều gì xảy ra giữa bà mẹ và con gái trong câu chuyện dưới đây:

Tôi vừa mới học được rằng khi về nhà thì không được hành xử thô lỗ. Vừa về đến nhà, tôi đã buôn điện thoại ngay với Shellie than vãn rằng lão sếp của mình đúng là "cái nhọt nhức nhối ở mông". Mấy phút sau, tôi ngửi thấy mùi kem thoa chống hăm, rồi cảm giác như ai đấy đang cố nâng váy mình lên. Cô con gái 2 tuổi yêu quý của tôi đã mở ống thuốc và đang gắng bôi vào mông tôi. Tôi bảo: "Con đang làm cái gì thế hả?" Con bé đáp: "Con chỉ làm cái nhọt đau điếng ở mông mẹ đỡ đau thôi mà." Yêu cô nhóc này quá cơ! Chắc tôi phải ôm xiết lấy nó đến ngạt thở mất!

Hãy để ý xem sự thấu cảm đầy sáng tạo của cô con gái đã tác động ra sao tới thái độ của bà mẹ và mối quan hệ giữa hai mẹ con. Dường như nó đã gắn chặt hai mẹ con với nhau. Những tương tác thấu cảm như thế này có tên gọi hẳn hoi. Khi một người cảm thấy thực sự hạnh phúc vì người kia, hay buồn bã vì người kia, chúng ta nói rằng họ đang tham gia vào lối ứng xử xây dựng-tích cực. Những kiểu cư xử này có quyền năng cực kỳ to lớn, nó không chỉ gắn bó cha mẹ và con cái, mà còn gắn kết vợ chồng lại với nhau. Nếu như cuộc hôn nhân của bạn có tỉ lệ cư xử xây dựng-tích cực so với những tương tác xung đột – độc hại là 3:1, thì mối quan hệ của bạn đã gần như đạt mức "miễn nhiễm với ly hôn". Những cuộc hôn nhân êm đẹp nhất có tỉ lệ 5:1. Chúng ta đã từng thảo luận ở chương Quan hệ vợ chồng về vai trò của thấu cảm trong giai đoạn chuyển đổi lên vai trò làm cha làm mẹ.

Tế bào thần kinh phản chiếu: Tôi cảm thấy bạn

Phía sau sự thấu cảm có hẳn cơ sở khoa học thần kinh, và gợi cho tôi nhớ đến lần cậu út nhà tôi tiêm mũi đầu tiên. Khi bác sĩ hút thuốc vào đầy ống tiêm, đôi mắt cảnh giác của tôi lần theo nhất cử nhất động của ông. Noah bé bỏng cảm thấy có chuyện gì đó không ổn nên bắt đầu ngọ nguậy trong

vòng tay tôi. Cậu chàng đã sẵn sàng đón nhận liều vắc-xin đầu tiên trong đời mình, và có vẻ chẳng thích thú gì việc đó. Tôi biết là mấy phút tiếp sau đó sẽ cực kỳ khó khăn. Vợ tôi, vốn đã phải gánh chịu cả quá trình gian khổ ấy với cậu con trai lớn và bản thân cô ấy cũng chẳng ưa gì cái kim tiêm thì ngồi với cậu cả ở ngoài phòng chờ. Nhiệm vụ giữ chặt Noah trong vòng tay để thằng bé ngồi yên lúc bác sĩ làm cái việc khủng khiếp này đặt lên vai tôi.

Việc đó lẽ ra chẳng đến nỗi khó khăn đến thế. Tôi chẳng đã quá quen với kim tiêm rồi. Trong suốt sự nghiệp nghiên cứu của mình, tôi đã tiêm mầm bệnh vào chuột; tiêm các điện cực thủy tinh vào các mô thần kinh; và cả những ống thí nghiệm bằng nhựa trong chứa thuốc nhuộm không biết bao nhiêu lần. Nhưng lần này thì khác. Đôi mắt Noah nhìn tôi lúc mũi kim tiêm ấn vào cánh tay bé nhỏ của nó như một con muỗi kim loại thoát ra từ địa ngục. Không có gì chuẩn bị cho tôi trước ánh mắt oán hờn trên gương mặt cậu con trai út. Trán nó nhăn lại Nó kêu lên đau đớn. Và không vì một nguyên do chính đáng nào cả, tôi cảm giác như mình vừa gặp thất bại. Cánh tay tôi thậm chí còn đau nhói.

Tất cả tội lỗi là ở trí óc của tôi. Khi chứng kiến Noah đau đớn, thì – như một số nhà nghiên cứu tin tưởng – các tế bào thần kinh chuyển tải khả năng trải nghiệm sự đau đớn trên chính cánh tay tôi cũng đột ngột sống dậy. Tôi không phải là đối tượng trực tiếp hứng lấy mũi tiêm, nhưng điều đó chẳng có nghĩa lý gì với não bộ của tôi hết. Tôi đang phản chiếu lại sự kiện đó, và đang trải nghiệm theo đúng nghĩa đen nỗi đau đớn của một người mà tôi cực kỳ quan tâm. Chẳng trách mà tay tôi đau đến thế.

Những tế bào thần kinh được gọi tên là "phản chiếu" này rải rác khắp não bộ như những tiểu hành tinh tế bào tí hon. Chúng ta tuyển mộ chúng, phối hợp hành động với các hệ thống trí nhớ và những khu vực xử lý cảm xúc, khi chúng ta đối mặt với trải nghiệm của người khác. Các nhà nghiên cứu cho rằng, những tế bào thần kinh với các đặc tính giống hệt gương soi này xuất hiện dưới nhiều dạng khác nhau. Trong trường hợp của tôi, thì tôi đang trải nghiệm những tế bào thần kinh phản chiếu song hành thiết thân nhất với cảm giác đau đớn ở các chi. Vào thời điểm ấy, tôi cũng kích hoạt các tế bào thần kinh vận động, điều khiển nỗi khao khát của cánh tay tôi – được thoát ra khỏi một tình huống gây đau đớn.

Có vẻ như rất nhiều loài động vật có vú cũng có các tế bào thần kinh phản chiếu. Mà thực ra, chính nhờ quan sát bầy khỉ nhặt nho khô mà các nhà

nghiên cứu người Ý đã lần đầu tiên phát hiện ra các tế bào thần kinh phản chiếu. Họ để ý thấy rằng có những khu vực não bộ nhất định được kích hoạt, không chỉ những khi khỉ nhặt nho khô, mà cả khi chúng đơn thuần chứng kiến những con khác nhặt nho khô. Bộ não của động vật "soi lại" các hành vi. Ở con người, những khu vực thần kinh tương tự cũng được kích hoạt, không chỉ vào lúc bạn xé một tờ giấy, lúc bạn nhìn thấy dì Martha xé một tờ giấy – mà cả lúc bạn nghe thấy cụm từ "dì Martha đang xé một tờ giấy."

Nó cũng giống như có một mối liên hệ nội quan trực tiếp với trải nghiệm tâm lý của một người khác. Các tế bào thần kinh phản chiếu cho phép bạn hiểu được một hành động đang quan sát nhờ trải nghiệm nó một cách trực tiếp – mặc dù bạn không hề trải nghiệm nó một cách trực tiếp. Nghe có vẻ rất giống với sự thấu cảm. Các tế bào thần kinh phản chiếu cũng can dự sâu sắc vào cả khả năng giải mã các tín hiệu phi ngôn từ (nhất là biểu hiện trên gương mặt) và cả khả năng hiểu được mục đích của ai đó. Khả năng thứ hai rơi xuống dưới tán của chiếc ô kỹ năng được gọi là Học thuyết Trí não mà chúng ta sẽ miêu tả chi tiết trong chương Đạo đức. Một số nhà nghiên cứu cho rằng các kỹ năng thuộc Học thuyết Trí não chính là hệ thống động cơ phía sau sự thấu cảm.

Một năng lực không được ban phát bình đẳng

Loại hoạt động thần kinh này có thể dễ dàng đo được, nên hoàn toàn có thể đặt câu hỏi, rằng phải chăng mọi đứa trẻ đều có khả năng thấu cảm như nhau. Câu trả lời chẳng mấy bất ngờ, là KHÔNG. Lấy thí dụ, những trẻ mắc chứng tự kỷ không hề có khả năng phát hiện ra những biến đổi trong trạng thái cảm xúc ở người khác. Đơn giản là trẻ không thể nhìn mặt mà giải mã các kết cấu tâm lý bên trong của người khác. Trẻ cũng không thể phát hiện ra động cơ của người khác hay đoán mục đích của họ. Một số nhà nghiên cứu cho rằng trẻ tự kỷ thiếu hụt hoạt động của tế bào thần kinh phản chiếu. Mà cho dù không kể trường hợp cực đoan này, thì thấu cảm cũng mỗi người mỗi khác. Chắc hẳn chính bản thân bạn cũng có quen biết những người bẩm sinh đã có sự thấu cảm sâu sắc, và một số người thì khả năng thấu hiểu tình cảm lại dở tệ. Liệu có phải họ sinh ra đã như vậy? Câu trả lời là: CÓ LẼ VẬY.

Chính sự mắc nối sẵn có trong cấu trúc thần kinh này cho thấy có những khía cạnh của bộ kỹ năng xã hội ở trẻ mà cha mẹ không thể can thiệp được. Thế có nghĩa là, các yếu tố di truyền cũng góp phần quyết định mức độ

hạnh phúc của con cái bạn. Ý tưởng có phần đáng sợ này cần được giải thích cặn kẽ hơn.

LIỆU HẠNH PHÚC HAY BUỒN ĐAU CÓ PHẢI DO DI TRUYỀN?

Mẹ kể rằng tôi vừa sinh ra đã mỉm cười. Mặc dầu tôi đến với thế giới này trước khi người ta sáng chế ra máy quay – và không có bố ở bên – trong phòng sinh, nhưng tôi vẫn có cách để xác minh thông tin ấy. Vị bác sĩ nhi khoa giám sát ca sinh của tôi đã để lại một tờ ghi nhớ, mẹ giữ từ bấy giờ và đến nay tôi vẫn còn giữ được. Tờ giấy ấy ghi rằng: "Em bé chào đời với một nụ cười."

Thật là nhộn, vì đúng là tôi rất hay cười. Tôi cũng là một tín đồ lạc quan chủ nghĩa. Tôi có xu hướng tin rằng mọi thứ rồi sẽ ổn thỏa cả thôi, kể cả khi chẳng có gì đảm bảo thế cả. Chiếc cốc của tôi sẽ luôn đầy một nửa, kể cả nó có bị rò đi chăng nữa. Phẩm chất này có lẽ đã hơn một lần cứu tinh thần tôi, bất chấp nhiều năm ròng rã tôi phải chiến đấu với bệnh rối loạn tâm thần gây chán nản di truyền. Vậy thì, có phải, sinh ra đã cười, tức là sinh ra tôi vốn đã hạnh phúc? Không, đương nhiên là không phải vậy. Phần lớn các bé khi chào đời đều khóc oe oe, và điều đó không đồng nghĩa với việc các em sinh ra đã sầu muộn.

Nhưng phải chăng có tồn tại yếu tố di truyền quyết định xu hướng hạnh phúc hay buồn đau? Nhà nghiên cứu Marty Seligman, một trong những chuyên gia tâm lý được trọng vọng nhất thế kỷ XX đồng tình với nhận định đó. Seligman nằm trong số những người đi đầu trong việc liên hệ trực tiếp tình trạng stress với chứng trầm uất lâm sàng. Một công trình nghiên cứu trước đây của ông thực hiện thí nghiệm gây sốc trên chó đến mức độ "tuyệt vọng do huấn luyện"; có thể, trong một hành động đáp lại việc này, nhiều năm về trước, ông đã chuyển hướng. Chủ đề mới của ông là gì? Lạc quan do huấn luyện.

Bộ điều nhiệt hạnh phúc

Sau nhiều năm nghiên cứu, Seligman đã đưa ra kết luận rằng tất cả mọi người đều sinh ra với một "điểm đặt" hạnh phúc nhất định, tương tự như bộ điều nhiệt hành vi vậy. Khái niệm này lấy ý tưởng của nhà khoa học quá cố David Lykken, một nhà di truyền học hành vi tại Đại học Minnesota. Theo đó, một số em có "điểm đặt" được lập trình ở mức cao; các em này vốn bẩm đã hạnh phúc, bất kể dòng đời xô đẩy ra sao. Số khác lại có "điểm

đặt” mặc định ở mức thấp. Những em này sinh ra đã buồn phiền u uất, bất kể cuộc sống có thăng trầm thế nào. Còn cơ bản, mọi người đều ở mức trung gian.

Nghe có vẻ chỉ số hạnh phúc là mặc nhiên, bất khả biến thiên, và quả thế thật. Seligman cho rằng, bạn có thể dịch chuyển chiếc kim này lệch vài độ, nhưng nó vẫn sẽ chỉ dao động xung quanh mức trời-sinh-ra-vậy. Seligman thậm chí còn có hẳn một công thức, gọi là Phương trình Hạnh phúc để đo xem con người ta hạnh phúc đến mức nào. Theo đó, Hạnh phúc = Điểm đặt vốn bẩm + Môi trường + Yếu tố tự thân vận động.

Không phải ai cũng đồng tình với Seligman nhưng các manh mối chỉ ra rằng quan điểm này cũng có cái đúng của nó. Tuy vậy, vẫn cần nghiên cứu kỹ lưỡng hơn. Cho đến nay, chưa có khu vực thần kinh nào được phát hiện đóng vai trò là bộ điều nhiệt này, hay, nói dễ hiểu là quyết định việc “sống hạnh phúc”. Ở cấp độ phân tử, các nhà nghiên cứu cũng vẫn chưa tìm ra gene “hạnh phúc” hay bộ điều nhiệt hạnh phúc này, mặc dù cộng đồng khoa học vẫn tích cực tiến hành nghiên cứu. Chúng ta sẽ xem xét những gene ấy kỹ hơn vào cuối chương này.

Tất cả những kết quả nghiên cứu này – từ Em bé 19, cô nhóc sầu muộn ở phần đầu chương – đều cho rằng di truyền có ảnh hưởng tới khả năng trải nghiệm hạnh phúc lâu bền của con người.

Trời sinh tính

Suốt bao nhiêu thế kỷ nay, các ông bố bà mẹ đã biết rằng con cái mình sinh ra trên đời này với khí chất bẩm sinh. Nhà khoa học Jerome Kagan, người nghiên cứu về trường hợp Em bé 19 là người đầu tiên đã chứng minh điều này. Khí chất của con người là một khái niệm đa phương diện phức tạp – chính là cách phản ứng theo tính cách, xét về cả phương diện tình cảm và hành vi – với các sự kiện bên ngoài. Những phản ứng này tương đối cố định và mang tính bẩm sinh; bạn có thể quan sát thấy ở con mình ngay từ khi bé mới chào đời.

Các vị phụ huynh thường vẫn hay lẫn lộn khí chất với tính cách, nhưng xét từ khía cạnh nghiên cứu, hai khái niệm này không đồng nhất với nhau. Các nhà tâm lý học thực nghiệm thường mô tả “tính cách” bằng những thuật ngữ mang tính linh hoạt, hay biến đổi hơn, do hành vi được định hình chủ yếu nhờ các nhân tố thuộc về gia đình và văn hóa. Tính cách chịu ảnh hưởng bởi khí chất giống hệt như cách của một ngôi nhà chịu ảnh hưởng bởi chính nền móng của nó. Rất nhiều nhà nghiên cứu tin rằng khí chất

cung cấp những khối kết cấu tình cảm và hành vi, mà trên đó, các nét tính cách được dựng lên.

Mức độ phản kháng cao và thấp

Kagan rất hứng thú với một biểu hiện của khí chất: phản ứng của trẻ khi đối mặt với những thứ mới mẻ. Ông để ý thấy rằng phần lớn các bé đều dễ dàng vượt qua những thử thách mới mẻ này, chúng im lặng ngắm nghía những món đồ chơi mới, tỏ vẻ hiếu kỳ và chăm chú tập trung vào những nhân tố kích thích mới. Nhưng một số em lại tỏ ra bực bội, khó chịu. Kagan muốn tìm ra một vài tâm hồn nhạy cảm kiểu ấy và theo dõi các em trong quá trình trưởng thành. Các em bé từ số 1 đến 18 vừa vặn như in với kiểu mẫu đầu tiên. Những em bé tỏ thái độ bình tĩnh như thế này được gọi là "có khí chất phản kháng thấp". Còn Em bé 19 thì khác hoàn toàn. Em, và những bé tương tự như em là đối tượng "có khí chất phản kháng cao". Hành vi của các em vẫn duy trì ổn định qua thời gian, đó là kết quả mà Kagan thu được trong thí nghiệm nổi tiếng nhất của ông. Công trình này vẫn đang được thực hiện, nó vẫn tiếp tục cả sau khi nhà hiền triết này đã về hưu (một đồng nghiệp của ông đảm trách tiếp). Thí nghiệm này thực hiện với 500 trẻ, bắt đầu từ 4 tháng tuổi, các em được gán mã "phản kháng thấp" và "phản kháng cao". Kagan kiểm tra lại những em bé này vào tuổi lên 4, lên 7, lên 11 và lên 15; và với một số em, là sau đó nữa. Kagan phát hiện ra rằng những em bé được gán mã "phản kháng cao" ở tuổi lên 4, có khả năng kiềm chế hành vi cao gấp 4 lần so với các mẫu chuẩn, điển hình là Em bé 19. Đến tuổi lên 7, một nửa số trẻ "phản kháng cao" này đã phát triển triệu chứng âu lo bồn chồn ở dạng nào đó, trong khi chỉ 10% nhóm mẫu chuẩn có triệu chứng này. Trong một nghiên cứu khác trên 400 đối tượng, chỉ 3% trẻ chuyển đổi hành vi sau 5 năm. Kagan gọi đây là dấu vết lưu lại lâu dài của khí chất.

Bạn sẽ có một đứa trẻ âu lo?

Một nhà nghiên cứu, bạn tôi, có hai cô con gái. Tính đến thời điểm tôi viết những dòng này, thì một bé 6 tuổi, còn một bé 9 tuổi, khí chất của hai cô nàng này không thể nào đặc-trưng-Kagan hơn được. Cô nàng 6 tuổi đúng là kiểu hoa hậu nhí, bạo dạn dễ gần, có thiên hướng chấp nhận rủi ro, náo nức, hớn hở và rất tự tin. Em sẽ nhao vào một căn phòng toàn là người lạ, khơi mào hai cuộc đối thoại cùng một lúc, nhanh chóng thăm dò mọi đồ chơi trong phòng và rồi quấn lấy mấy con búp bê và say sưa chơi đồ hàng cả mấy tiếng đồng hồ. Cô chị lớn thì hoàn toàn ngược lại. Cô nàng có vẻ

sợ sệt, rụt rè và nhón chân đầy cảnh giác vào phòng vui chơi sau khi miễn cưỡng rời khỏi mẹ. Rồi em tìm ra một góc an toàn nào đó và ngồi ngoan ở đấy. Em không tỏ chút hứng thú nào với việc tìm tòi khám phá, em cũng chẳng thốt được mấy câu, và có vẻ rất sợ hãi mỗi lúc ai đó gắng tìm cách bắt chuyện.
Bạn cũng có một đứa con như vậy chứ? Cơ may của bạn là 1/5. Những em bé kiểu "phản kháng cao"chiếm khoảng 20% tổng số đối tượng trong các nghiên cứu của Kagan.
Nhưng một em bé có mức phản kháng cao phát triển theo hướng nào lại tùy thuộc vào rất nhiều yếu tố. Mọi bộ não đều được mắc nối theo cách riêng biệt, vậy nên không phải mọi trạng thái của não đều nảy ra một hành vi giống hệt nhau. Đây là một điểm quan trọng bạn nên nhớ. Và trên hết, phản kháng cao với phản kháng thấp cũng chỉ là một khía cạnh của khí chất mà thôi. Các nhà nghiên cứu xem xét mọi góc cạnh, từ thể loại hoàn cảnh khó khăn cho đến quãng chú ý tới mức độ hòa nhập xã hội, tới cấp độ hoạt động và cả khả năng điều tiết các chức năng cơ thể. Những công trình kiểu như nghiên cứu của Kagan đưa ra những kết luận về khuynh hướng chứ không phải là số mệnh. Những số liệu này không tiên đoán về một "tương lai chắc chắn" nào đó của đứa trẻ. Chúng thiên về tiên đoán những gì KHÔNG PHẢI là tương lai của đứa trẻ đó thì đúng hơn. Những em bé có mức độ phản kháng cao, khi lớn lên sẽ không trở thành ai đó cởi mở, hướng ngoại, sôi nổi hay bạo dạn. Cô con gái lớn sẽ không đời nào biến thành cô con gái út.
Còn nếu con của bạn thuộc dạng phản kháng cao thì sao? Có vẻ cô nàng sẽ khiến cha mẹ phải gian khó một phen, nhưng vẫn có một tia sáng lấp lánh. Đến thời điểm những em bé có mức phản kháng cao này bước vào trường học, như Kagan để ý, phần lớn các em đều thành công về mặt học hành, kể cả khi các em bồn chồn âu lo đến mức nào. Các em có nhiều bè bạn, ít khi dính vào chất kích thích, có thai hay lái xe liều lĩnh. Có vẻ đó là một cơ chế đền bù, sinh ra từ nỗi lo âu. Kagan vẫn tuyển dụng những trợ lý có mức độ phản kháng cao để phục vụ nghiên cứu của ông. "Tôi vẫn thích những đối tượng có mức phản kháng cao," ông chia sẻ với tờ New York Times. "Họ kiểm soát tốt, và không mắc sai sót; họ rất cẩn trọng khi mã hóa dữ liệu."
Tại sao những em bé cảnh vẻ, kiểu cách này về sau lại có nhiều khả năng tuân theo đúng những ước nguyện của mẹ cha, hòa nhập xã hội tốt hơn và

đạt được thành tích tối ưu? Đó là bởi các em là những người mẫn cảm với môi trường xung quanh, dù cho chúng cứ không ngừng cằn nhằn vì lúc nào cũng bị “cầm tay chỉ lối”. Chỉ cần bạn kiên trì vai trò chủ động, ân cần yêu thương trong việc định hình hành vi, thì kể cả những con người cầu kỳ đỏng đảnh nhất trong số chúng ta cũng sẽ trưởng thành thuận lợi mà thôi.

KHÔNG CÓ GENE RIÊNG BIỆT NÀO QUYẾT ĐỊNH KHÍ CHẤT

Vậy là khí chất của một đứa trẻ có thể thấy được ngay từ lúc mới ra đời, và duy trì ổn định qua thời gian. Điều đó có đồng nghĩa với việc khí chất hoàn toàn do các yếu tố di truyền quy định? Hầu như không phải vậy. Theo những gì chúng ta quan sát được ở những em bé sinh ra giữa kỳ bão tuyết trong chương Thời kỳ mang thai, thì hoàn toàn có thể tạo ra một em bé căng thẳng chỉ đơn giản bằng việc gia tăng các hóc môn stress ở bà mẹ. Có hay không sự tham gia của các gene là một câu hỏi khoa học, chứ không phải một thực tế khoa học. Thật đáng mừng, vấn đề này đã được đưa ra nghiên cứu.

Những công trình nghiên cứu trên các cặp song sinh tính đến thời điểm này cho thấy không hề tồn tại một gene biệt lập nào chịu trách nhiệm quyết định khí chất. (Các nghiên cứu về gene luôn bắt đầu với các cặp song sinh, đối tượng nghiên cứu lý tưởng ở đây sẽ là các cặp đôi bị chia tách ngay từ lúc ra đời và được nuôi dạy trong các gia đình khác nhau.) Quan sát tính khí của một cặp song sinh cùng trứng, có thể thấy mức độ giống nhau, tương đồng là 0,4. Điều này chứng tỏ đúng là gene cũng có phần đóng góp nào đấy, nhưng đó chẳng phải là một con số ấn tượng gì cho cam. Còn ở các cặp song sinh khác trứng và các cặp anh chị em không phải song sinh, mức độ tương đồng này chỉ nằm trong khoảng từ 0,15 đến 0,18. Thế này còn kém ấn tượng hơn nữa.

Nhưng dù sao các nhà nghiên cứu đã biệt lập được một số ít gene giúp giải thích một trong những hiện tượng khó hiểu nhất trong ngành tâm lý học phát triển: những trẻ nhỏ vượt lên mạnh mẽ khỏi nghịch cảnh.

Làm thế nào một đứa trẻ vượt qua mọi sóng gió mà vẫn ổn?

Bố của Milo nốc rượu như hũ chìm, rồi sẽ đập phá tất cả những thứ chuyển động. Nhìn chung, Milo không bị lạm dụng, nhưng các chị cậu thì không được may mắn vậy. Ông ta thường xuyên cưỡng bức họ và cậu bé Milo mới lên 6 tuổi đã phải nhiều lần chứng kiến cảnh ấy. Bất kể có say

hay không, ông ta đều đánh đập mẹ cậu. Bà dần trở nên chai lì và bất cần, nói gì đến việc chăm sóc vết thương cho các con mình, dù về thể xác hay tinh thần. Đến một ngày không chịu nổi, bà đã bỏ đi trên chiếc xe của gia đình với người tình và không bao giờ quay trở lại nữa. Trong cơn lôi đình, ông bố nện gẫy mũi cậu bé tội nghiệp. Ông ta suy sụp hoàn toàn trong những năm tiếp sau đó, chìm trong những cơn truy hoan, ngập ngụa rượu cồn, thuốc phiện và những tội ác đê hèn, và đẩy trách nhiệm gánh vác gia đình lên vai cậu con trai. Một ngày nọ, khi Milo 16 tuổi, ông bố bảo cậu lên gác. Khi Milo lên đến nơi, ông ta tự xả súng vào đầu mình. Ắt hẳn bạn sẽ nghĩ rằng tương lai của Milo thế là hết dưới sức tàn phá của một quá khứ đau khổ nhường này. Nhưng đó lại không phải là những gì đã diễn ra. Milo có một trí óc rất nhạy với con số. Cậu đạt thành tích xuất sắc ở trường học, đặc biệt là môn toán. 14 tuổi Milo đã bắt đầu quán xuyến gia đình.Cậu lén lấy tiền từ ví của ông bố bê tha để mua đồ ăn thức uống. Cậu cũng bắt đầu dạy kèm cho các chị gái, những cô chị, chẳng có gì đáng ngạc nhiên, luôn bị tụt lại trên lớp. Milo còn vươn tới cả chiếc ghế danh dự, trở thành chủ tịch hội học sinh, nhận được học bổng đại học, và giành được tấm bằng cử nhân ngành kinh doanh. Những hồi ức tuổi thơ vẫn ám ảnh Milo. Nhưng chúng không thể bắt cậu phải dừng bước. Đến lúc tôi viết những dòng này đây, Milo đã là một người cha tốt của hai đứa con, chủ sở hữu hãng môi giới xe hơi. Dẫn theo lời Miles Davis, nhà soạn nhạc jazz yêu thích của mình, Milo tuyên bố: "Tôi không chịu trở thành hồi ức."
Làm thế nào chúng ta có thể cắt nghĩa những người như Milo? Câu trả lời ngắn gọn là: Chúng ta không thể! Hầu hết trẻ trong hoàn cảnh này đều lặp lại sai lầm như cha mẹ mình. Nhưng không phải trẻ nào cũng vậy. Những trẻ như Milo sở hữu thứ năng lực gần như siêu nhiên để vươn lên khỏi nghịch cảnh. Một số nhà nghiên cứu đã dành trọn cả sự nghiệp để vén màn những bí mật của sự hồi phục phi thường này. Các nhà di truyền học cũng đã xắn tay tham gia cùng, và kết quả của họ tỏ ra ưu việt hơn hẳn những nghiên cứu hành vi ngày nay.

3 gene hồi phục

Hành vi của con người gần như luôn được nhóm công tác có phối hợp gồm hàng trăm gene khác nhau chỉ huy. Tuy vậy, cũng giống như mọi môn thể thao đồng đội nào khác, ở đây cũng có những tuyển thủ nổi trội và những người đóng vai trò thứ yếu. Tôi có thể liệt kê ra cho bạn 3 gene rất

đáng để mắt tới. Có thể chúng cũng đóng vai trò nào đó trong việc hình thành khí chất và tính cách của con cái chúng ta.

MAOA chậm: Học nỗi đau đớn từ một sang chấn

Những trẻ bị lạm dụng tình dục như các chị gái của Milo đều có nguy cơ sa vào vòng nghiện ngập, rượu chè cao, đây là một thực tế mà các nhà nghiên cứu đã biết rõ suốt nhiều năm nay. Những đối tượng này cũng có nguy cơ rối loạn nhân cách phản xã hội cao hơn.

Điều này chắc chắn sẽ không thể xảy ra nếu như đứa trẻ có một biến thể gene có tên là MAOA (viết tắt của monoamine oxidase A – mono amin oxyđaza A). Gene này có hai phiên bản khác nhau, một được gọi tên là “chậm”, và một là “nhanh”. Nếu như đứa trẻ có phiên bản chậm, em sẽ được miễn dịch một cách đáng ngạc nhiên trước những tác động tiêu cực từ tuổi thơ của mình. Nhưng nếu chỉ có phiên bản nhanh, bé sẽ rơi vào dạng bản đúc cứng nhắc. Phiên bản nhanh của gene này tham gia hỗ trợ kích động hồi hải mã và các phần của hạch hạnh nhân khi một hồi ức đau thương bị khơi lại. Nỗi đau quá lớn; và người ta sẽ luôn tìm đến hơi men để tìm phương giải thoát. Phiên bản chậm của gene này sẽ xoa dịu những hệ thống này một cách rõ rệt. Những sang chấn này vẫn còn nguyên ở đó, nhưng nó đã mất nọc châm.

DRD4-7: Lính canh chống lại sự bất an

Mẹ của Milo luôn xa cách, lạnh lẽo và bất cần kể cả khi ở bên con cái. Một môi trường như vậy thường đưa đẩy trẻ rơi sâu vào cảm giác bất an, và nỗ lực lôi kéo sự chú ý. Lối hành xử như vậy rất dễ hiểu và cũng rất độc hại. Nhưng không phải tất cả những đứa con có mẹ kiểu này đều vướng phải cảm giác bất an, và một nhóm nghiên cứu Hà Lan đã tìm ra nguyên do. Một gene tên là DRD4 (viết tắt của Dopamine Receptor D4 – Cơ quan thụ cảm dopamin D4) có liên quan sâu sắc ở đây. Nó là thành viên của một gia đình phân tử có khả năng gắn kết với các dopamine dẫn truyền thần kinh và thi hành các tác động sinh lý học. Nếu như trẻ có được một biến thể của một gene gọi là DRD4-7 thì tình trạng bất an sẽ không bao giờ phát triển được. Cứ như thể là sản phẩm của gene này đã phủ lên não bộ một lớp “chống dính”. Những em bé thiếu vắng biến thể này sẽ không có lớp bảo vệ nào chống lại những tác động do các bậc mẹ cha vô cảm gây ra; với những em bé sở hữu biến thể này, thì mức bảo vệ tăng lên đến 6 lần.

5-HTT biến thể dài: Nhân tố kháng stress

Lâu nay, các nhà nghiên cứu đã biết rằng một số người chọn cách đương đầu, vượt qua những tình huống căng thẳng, đau buồn. Họ có thể đuối sức trong một khoảng thời gian nào đó, nhưng cuối cùng, sẽ hồi phục vững vàng. Còn số khác khi rơi vào tình cảnh tương tự lại trải qua những cơn trầm uất và rối loạn, lo lắng, và chẳng thể hồi phục dù trải qua vài tháng trời đi chăng nữa. Vài người thậm chí còn tự sát. Những cặp phản ứng sóng đôi này giống như phiên bản trưởng thành của những em bé kiểu phản kháng thấp và phản kháng cao của Kagan.

Gene 5-HTT, một gene dẫn truyền setoronin có thể giúp lý giải phần nào sự khác biệt này. Đúng như tên gọi mà gene này gợi ra, protein được mã hóa trong gene hoạt động như một chiếc xe bán tải, chuyên chở các setoronin dẫn truyền thần kinh tới các khu vực khác nhau của não. Nó xuất hiện dưới hai dạng, mà tôi sẽ gọi tên là biến thể "dài" và biến thể "ngắn".

Nếu có biến thể dài của gene này, bạn sẽ luôn ở trong trạng thái ổn định. Phản ứng với stress của bạn, vốn tùy thuộc vào mức nghiêm trọng và khoảng thời gian của cơn sang chấn – sẽ nằm trong hạn độ "điển hình". (Nguy cơ tự sát thấp và cơ may phục hồi ở mức cao.) Nếu bạn chỉ có biến thể ngắn của gene này, nguy cơ gây ra những phản ứng tiêu cực (như trầm uất hay thời gian hồi phục lâu) khi đối mặt với những cơn sang chấn là rất cao. Điều thú vị ở đây là, những bệnh nhân có biến thể ngắn của gene này cũng gặp khó khăn trong việc điều tiết cảm xúc và khó hòa nhập xã hội. Mặc dù mối liên hệ vẫn chưa được xác lập, nhưng điều này nghe rất giống với trường hợp Em bé 19.

Dường như đúng là có những em bé sinh ra đã nhạy cảm với stress và những em có sức đề kháng bẩm sinh với stress. Việc chúng ta có thể gắn một phần hiện tượng này với hệ quả do DNA đưa đến, đồng nghĩa với việc chúng ta có thể kết luận rằng hiện tượng ấy có cơ sở về mặt di truyền. Tức là sao? Tức là, bạn không thể thay đổi ảnh hưởng của việc đó lên hành vi ứng xử của con cái mình, hệt như việc bạn không thể nào biến đổi màu mắt của chúng được.

LÀ KHUYNH HƯỚNG, CHỨ KHÔNG PHẢI SỐ MỆNH

Hãy thật tỉnh táo khi tham gia cuộc tranh luận về di truyền này. Một số phát hiện dựa trên cơ sở DNA này vẫn còn đòi hỏi thêm nhiều nghiên cứu củng cố nữa trước khi chúng ta chứng thực chúng là chính xác. Một số thực

nghiệm cũng cần được sao chép lại vài lần trước khi thuyết phục được chúng ta. Tất cả mới chỉ dừng lại ở mức "có liên quan", chứ không phải kiểu quan hệ nhân-quả. Hãy nhớ một điều: Khuynh hướng, chứ KHÔNG PHẢI số mệnh. Môi trường dưỡng dục phủ một cái bóng rất lớn lên tất cả những nhiễm sắc thể này, đây là một đề tài chúng ta sẽ tiếp tục bàn luận trong chương tiếp theo. Thế nhưng DNA xứng đáng có được một vị trí đáng kể trên bàn tròn thảo luận về hành vi, mặc dù không phải lúc nào nó cũng ngự ở ghế chủ xị. Vai trò của các ông bố, bà mẹ quan trọng đến mức đáng ngạc nhiên.

Nhất là trong nền y khoa phát triển mới mẻ và táo bạo như hiện nay, những tấm bình phong di truyền đối với hành vi có lẽ sẽ càng sẵn có hơn cho các bậc cha mẹ. Biết được con mình thuộc kiểu phản kháng cao hay thấp liệu có ý nghĩa gì không? Một đứa trẻ yếu ớt khi đối mặt với stress hiển nhiên cần đến cha mẹ dưỡng dục hơn một đứa trẻ dạn dày, mạnh mẽ hơn. Một ngày nào đó, bác sĩ nhi khoa của bạn sẽ có thể cung cấp cho bạn thông tin này dựa trên một cơ sở giản đơn nào đó, ví như kết quả xét nghiệm huyết học. Những bài kiểm tra "đơn giản" như thế vẫn còn ở thì tương lai. Còn lúc này đây, thấu hiểu những hạt giống sẽ ươm trồng nên hạnh phúc của con bạn sẽ phải xuất phát từ việc thấu hiểu chính đứa con của bạn.

Những điểm cốt yếu

• Nhân tố tiên báo chính xác nhất cho hạnh phúc ư? Có thật nhiều bạn bè.
• Trẻ học được cách điều tiết cảm xúc của mình sẽ duy trì được những mối giao hảo sâu sắc hơn những trẻ không học được điều này.
• Không một khu vực riêng lẻ nào của não bộ kiểm soát toàn bộ các cảm xúc. Một hệ thống thần kinh phân bố rộng rãi đóng vai trò cốt yếu ở đây.
• Cảm xúc đóng vai trò quan trọng phi thường với não bộ. Chúng hoạt động như những miếng dán lưu ý, giúp não bộ xác định danh tính, sàng lọc và xếp loại ưu tiên.
• Có lẽ tồn tại yếu tố di truyền nào đó quyết định mức độ hạnh phúc của con bạn.

BÉ HẠNH PHÚC: ĐẤT TRỒNG

Quy luật trí não

Não bộ khao khát kiếm tìm cộng đồng
Sự thấu cảm làm dịu cơn căng thẳng
Gọi tên cảm xúc xoa dịu giông tố

BÉ HẠNH PHÚC: ĐẤT TRỒNG

thèm CÀ RỐT đâu!” Tyler, cậu nhóc 2 tuổi hét lên với mẹ. Rachel cố sức thuyết phục cậu con trai ăn các loại thực phẩm hợp lý hơn, thay vì chỉ say mê bánh kẹo. “BÁNH QUY! Tyler muốn ăn BÁNH QUY cơ!” Tyler lăn ra, khóc gào, đập tay bùm bụp lên sàn. “BÁNH QUY! BÁNH QUY! BÁNH QUY!” Nó giở trò ăn vạ. Từ khi Tyler phát hiện ra món bánh quy rắc vụn sô-cô-la, lúc nào thằng bé cũng nằng nặc đòi ăn bằng được món này. Rachel vốn là một chuyên viên marketing quy củ, có óc tổ chức nay lui về làm nội trợ. Cô vốn hiếm khi mất kiểm soát. Nhưng những cơn cuồng nộ dữ dội này thì thật quá sức chịu đựng và không có cách nào né tránh nổi. Nếu Rachel rời khỏi phòng, Tyler sẽ vụt biến thành một cái ngư lôi. Thằng bé ngừng khóc ngay lập tức lúc thấy mẹ rời đi, rồi khi xác định mục tiêu là bà mẹ, nó sẽ lại lăng mình xuống sàn, tiếp tục bùng nổ những cơn khóc gào. Và lần nào cũng như lần nào, Rachel đều nổi trận lôi đình, sau đó trốn biệt đi, đôi khi là nhốt mình trong phòng tắm và bịt chặt tai. Cô tự nhủ rằng bất cứ cảm xúc nào – vui sướng, sợ hãi, giận dữ – dù là của cô hay của đứa con trai kia, đều không nên bộc lộ ra ngoài. Cô hy vọng Tyler cuối cùng sẽ học được cách cư xử, nếu để mặc nó tự xoay xỏa. Vậy mà, lối cư xử của Tyler chỉ càng tệ hơn. Rachel cũng vậy. Không khí nặng nề tích tụ buổi sáng, và kéo theo là cả ngày giông tố. Càng ngày, Rachel càng trở nên bồn chồn và mất bình tĩnh hơn, giống hệt cậu con trai. Không một thứ gì trong cuộc sống của cô – dù là công việc hay đời sống riêng – giúp cô chuẩn bị sẵn sàng để đối đầu với những thứ như thế này. Cô muốn mình sẽ kiên nhẫn uốn nắn con mỗi ngày, nhưng khi Tyler cư xử như vậy, cô cảm giác như gánh nặng của mấy ngày ồ ạt dồn vào tấn công cô cùng một lúc.

Bất kể những ức chế thất thường mà chúng ta đã bàn luận trong chương trước, thì các bậc cha mẹ luôn có thể thực hiện những việc cụ thể để gia tăng khả năng có được một đứa con hạnh phúc. Tôi bắt đầu chương này với cơn giận dữ của Tyler là bởi một thực tế đáng sửng sốt: cách Rachel phản ứng lại những cảm xúc gay gắt của Tyler ảnh hưởng cực kỳ sâu sắc tới mức độ hạnh phúc trong tương lai của cậu con trai. Thực ra, cách phản ứng của Rachel chính là một trong những yếu tố tiên báo xem Tyler sẽ trở thành một chàng trai trẻ ra sao. Nó ảnh hưởng tới khả năng cảm thông với người khác, và từ đó, ảnh hưởng tới khả năng duy trì các mối hữu hảo của Tyler – tóm lại là những nhân tố tạo thành hạnh phúc của một con người. Nó thậm chí còn ảnh hưởng tới thành tích học tập của Tyler. Bắt đầu bằng quá trình gắn kết với bé sơ sinh, các bậc cha mẹ luôn quan tâm sao sát tới đời sống cảm xúc của con cái mình bằng một cách thức đặc biệt, sẽ có được lợi thế lớn nhất trong việc nuôi dạy một đứa con hạnh phúc. Mục đích của chương này chính là lý giải xem “cách thức đặc biệt” ấy có nghĩa gì.

CUỘC ĐẤU BÓNG BÀN KIÊN NHẪN VÀ ÂN CẦN

Một nhà nghiên cứu đã chuyên tâm tìm hiểu về đời sống cảm xúc của trẻ – và cách các bậc cha mẹ tương tác với trẻ trong suốt nhiều thập niên là nhân vật sẽ bắt đầu cuộc thảo luận của chúng ta. Ông có một cái tên bắt nguồn từ một bộ phim khoa học viễn tưởng những năm 1950 – Ed Tronick. Tronick luôn có một nụ cười thường trực, đôi mắt lam sẫm cùng mái tóc bạc trắng. Ông là một nhà hoạt động phản chiến hồi những năm 1960 và là một trong những nhà nghiên cứu đầu tiên trong lĩnh vực “nuôi dạy con cái” từng sinh sống ở nhiều nền văn hóa khác nhau, ông đã dành nhiều thời gian tiếp xúc với các ông bố bà mẹ ở Peru, Cộng hòa Dân chủ Congo, và nhiều nơi khác nữa. Nhưng ông được biết tới nhiều nhất nhờ một thứ, mà bạn có thể thấy trong trò chơi “ú òa”. Đó là sức mạnh của giao tiếp hai-chiều trong việc củng cố mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái. Dưới đây là một ví dụ, trích từ một trong những tài liệu nghiên cứu lưu trữ của Tronick: “Đứa trẻ đột ngột quay đi khỏi mẹ lúc cuộc chơi đến hồi gay cấn và bắt đầu mút ngón cái. Nó dõi mắt vào khoảng không với vẻ mặt chán nản. Bà mẹ ngừng chơi và ngồi xuống, kiên nhẫn theo dõi… Sau vài giây, đứa trẻ quay mặt trở lại với vẻ mời gọi. Bà mẹ tiến lại gần, mỉm cười, và nói với

tông giọng cao vút: "Ô kìa, bé cưng của mẹ trở lại rồi!" Đứa trẻ mỉm cười đáp lại và ọ ẹ. Lúc hai mẹ con ngừng bi bô với nhau, đứa trẻ lại đưa ngón cái vào miệng và quay mặt đi. Bà mẹ lại chờ đợi… em bé quay lại với mẹ, và hai mẹ con chào nhau bằng một nụ cười rộng mở."

Hãy chú ý tới hai điểm: 1) em bé mới 3 tháng tuổi đã có đời sống cảm xúc rất phong phú và 2) bà mẹ theo dõi sát sao những cảm xúc đó. Cô biết khi nào phải tương tác và khi nào không. Tôi đã được xem hàng tá băng hình nghiên cứu hay như thế, thể hiện vũ điệu này giữa các bậc cha mẹ tận tình với con cái mình, và mỗi đoạn băng ấy trông giống hệt như một trận hỗn chiến bóng bàn cân tài cân sức vậy. Sự giao tiếp ở đây không liên tục, chỉ nhỏ giọt thành những đợt giật cục, chủ yếu do em bé dẫn dắt và luôn là tương tác hai chiều. Tronick gọi nó là "xử lý tương tác đồng thời". Thực tế, nếu cha mẹ kiên nhẫn, chú ý quan sát phản ứng của con để có hành vi tương tác thích hợp, có thể giúp cấu trúc thần kinh của con phát triển theo cách tích cực cũng như ổn định về mặt tình cảm. Trong khi đó, não bộ của một đứa trẻ không trải qua tương tác đồng bộ phát triển theo hướng rất khác.

Trong trò chơi "ú òa" ấy, rõ ràng là em bé và mẹ mình hình thành một mối quan hệ có qua có lại. Hồi cuối những năm 1960, các nhà nghiên cứu đã đưa ra một thuật ngữ để miêu tả hình thức tương tác này: sự gắn bó. Lý thuyết về sự gắn bó nảy ra từ một phát hiện rằng em bé có mặt trên đời này sẵn có trong mình rất nhiều năng lực cảm xúc và liên đới. Dường như các bé đã biết thể hiện các cảm xúc như ghê sợ, căng thẳng, thích thú và mãn nguyện ngay từ khi mới sinh. Trong vòng sáu tháng, các em đã trải nghiệm những cảm xúc khác như giận dữ, sợ hãi, buồn bã, ngạc nhiên và vui vẻ. Thêm một năm nữa, bé sẽ biết xấu hổ, ghen tị, có cảm giác có lỗi và thậm chí cả lòng kiêu hãnh. Những cảm xúc này giống như là các nhãn dán của Robocop nói với bộ não "Chú ý đến cái này!" Mỗi bé sẽ chú ý đến những thứ khác nhau và dán nhãn những thứ khác nhau. Nó cũng ngẫu nhiên như chuyện một bé sơ sinh thích thú với bộ râu của ông bố, hay một bé khác lại ghét đi tất, hay nỗi sợ hãi hoặc yêu quý của em bé chập chững biết đi nào đó với loài chó. Biết rõ việc con cái mình dán nhãn vào những thứ gì (những thứ mà bé có phản ứng tình cảm) để có cách phản ứng thích hợp không chỉ là một phần trong quá trình gắn bó, mà còn là một trong những bí mật lớn nhất trong việc nuôi dạy những đứa con hạnh phúc.

Trẻ được sinh ra với năng lực kết nối sẵn có do những nguyên cớ tiến hóa mà chúng ta đã bàn đến trong chương Quan hệ vợ chồng: Đó là một kỹ năng nằm lòng giúp đứa trẻ sơ sinh yếu đuối nhanh chóng thiết lập mối quan hệ an toàn với những người cho bé ăn. Thêm vào thực tế là đa phần người lớn đều xao động khác thường trước sự xuất hiện của một em bé đỏ hỏn, quan hệ nhanh chóng trở thành bài tập "dán nhãn lẫn nhau". Khi mối giao tiếp hai chiều này trở nên vững chắc, em bé được gọi là "đã gắn bó". Sự gắn bó ở đây được hiểu là mối quan hệ tình cảm qua lại giữa một em bé đã thêm ngày tuổi với một người lớn.

Mối gắn kết này được củng cố vững chắc và thân mật hơn thông qua nhiều trải nghiệm khác nhau, rất nhiều trong số đó liên quan đến việc ông bố/ bà mẹ quan tâm chu đáo đến mức nào với em bé trong những năm đầu đời (mặc dù các yếu tố di truyền có lẽ cũng đóng vai trò nhất định). Nếu như quá trình gắn bó này hỗn loạn, em bé được coi là "gắn bó bất an". Những trẻ dạng này không trưởng thành theo hướng hạnh phúc. Kết quả trong các bài kiểm tra về phản ứng xã hội của trẻ phần lớn đều thấp hơn khoảng 2/3 so với những em bé "gắn bó yên ổn". Khi lớn lên, những em này cũng thể hiện những xung đột tình cảm trong đời sống với các cá nhân khác cao gấp đôi so với những bé được gắn bó yên ổn. Các em cũng ít bộc lộ thái độ thấu cảm và dễ cáu kỉnh hơn, thành tích học tập cũng thấp hơn.

SỰ GẮN BÓ CẦN ĐẾN HÀNG NĂM TRỜI

Lý thuyết về sự gắn bó đã bị diễn giải sai lệch trên các phương tiện truyền thông, đến mức còn bị diễn tả như thể các em bé sinh ra với một lớp hồ nhão liên kết chóng khô. Ngay lập tức sau khi chào đời, tất cả mọi thứ phải được thực hiện thật khẩn trương – đặt em bé nằm trên bụng mẹ là việc rất phổ biến – trước khi lớp hồ nhão kia khô đi và giai đoạn gắn bó then chốt đã qua mất. Những quan niệm kiểu này vẫn đầy rẫy ngoài kia.

Một đồng nghiệp kể cho tôi nghe chuyện anh vừa mới kết thúc một bài giảng về sự gắn bó thì một phụ nữ tên là Susan lên gặp anh ở bục giảng. "Tôi chẳng biết phải làm thế nào nữa," cô mở lời. Susan sinh đứa con đầu lòng một tháng trước, và sau một cuộc vượt cạn cực kỳ vất vả, cô rơi vào cơn choáng váng do kiệt sức. "Tôi đã ngủ qua cả kỳ gắn bó của mình!" Susan thốt lên, nước mắt trào ra. "Liệu em bé còn yêu tôi không?" Susan bị khủng hoảng vì sợ rằng mối quan hệ giữa hai mẹ con đã bị tàn phá vĩnh

viễn. Cô đã nghe một người bạn kể rằng ở một phòng sinh, người ta còn trưng hẳn một bảng hiệu ghi: “Yêu cầu không nhấc em bé rời khỏi mẹ cho tới khi quá trình gắn kết hoàn tất.” Nghe thật đáng sợ!

Đồng nghiệp của tôi gắng trấn an cô rằng không có chuyện gì cả, rằng việc bỏ lỡ ấy có thể khắc phục, và còn rất nhiều dịp để hai mẹ con chia sẻ với nhau.

Mối gắn bó này giống với loại vữa khô từ từ hơn là thứ siêu-keo-nhanh-cứng. Bé sơ sinh bắt đầu phát triển những nhận thức về cách thức con người liên đới với nhau, gần như ngay lập tức sau thời điểm chào đời. Sau đó, bé sử dụng thông tin này để khám phá ra xem làm thế nào để tồn tại, mà cha mẹ chính là mục tiêu tự nhiên trước nhất. Những mối quan hệ hình thành từ hoạt động này dần dà phát triển theo thời gian, thường thì khoảng hai năm hoặc hơn. Theo số liệu nghiên cứu, các bậc cha mẹ không ngừng dành sự tập trung chú ý – đặc biệt là những năm đầu đời của bé – sẽ có nhiều cơ may nuôi dạy được những đứa con hạnh phúc.

NUÔI DẠY CON CÁI KHÔNG DÀNH CHO NHỮNG NGƯỜI NÓNG NẢY

Thế có phải bạn chỉ cần “tương tác đồng thời” liên tục với con bạn là hoàn thành sứ mệnh cha mẹ? Không đâu. Tương tác với đứa con mới lên ba có thể là cần thiết (và vui vẻ) nhưng chừng đấy chưa đủ để biến em bé thành một công dân hạnh phúc. Trẻ sẽ trưởng thành vào một thời điểm nào đó, một quá trình sẽ tự nhiên biến đổi cách cư xử của trẻ và khiến những mối quan hệ của trẻ với hầu hết tất cả mọi người phức tạp lên. Ở vai trò cha mẹ, bạn sẽ phải thích ứng với những biến đổi đó ở trẻ. Chuyện nuôi dạy con cái thật tuyệt vời. Nhưng nó không dành cho những người yếu đuối, sốt ruột. Những biến đổi về hành vi này thể hiện triệt để đến mức nào? Hãy lắng nghe những bậc phụ huynh này bày tỏ:

Làm thế nào mà con gái bé bỏng dễ thương của tôi lại vụt biến thành ương ngạnh như quỷ sứ chỉ qua một đêm, khi vừa lên 3 thế chứ? Hôm nay con bé bảo tôi là nó không thích tôi và sẽ thọc dao vào tôi. Nó còn cố giẫm chân lên ngón tay của một em bé mới 14 tháng tuổi và văng tục mà chẳng vì lý do gì cả.

Hừ hừ hừ. Tôi vừa mới quát cậu con trai 5 tuổi của mình một trận. Tôi đã bảo thằng bé thôi ngay cái trò chạy vòng quanh để tôi dọn nhà). Thế mà nó

chỉ nhìn tôi nhăn răng cười rồi tiếp tục lượn vèo vèo. Tôi cố dỗ thằng bé ngồi yên, nhưng nó chỉ thích lượn vèo vèo xung quanh. Tôi thấy mệt mỏi lắm, nhưng trời ơi, biết làm sao khi mà tỏ ra tử tế cũng chẳng ích gì?
Bạn có thể cảm thấy quá trình chuyển đổi ngay trong lòng những bà mẹ đáng thương này. Nhưng kể cả những em bé 3 tuổi ồn ào và những bé mẫu giáo bướng bỉnh gần như chắc chắn sẽ xuất hiện trong tương lai của bạn, thì cũng có những bé như thế này:
Hôm nay tôi tỉa tóc cho con gái 3 tuổi, cô nàng soi gương, khen tôi: "Khá đấy, cô bạn ạ!" Chết cười mất!
Sự kết hợp lạ lùng về hành vi giữa kẻ tội đồ và vị thánh sống này thường được miêu tả bằng cụm từ "bé 2 tuổi đáng sợ" (mặc dù trên thực tế còn có cả bé lên 3, bé lên 4, bé lên 5 và hơn thế nữa, như những bài đăng trên diễn đàn đã chứng thực). Khi trẻ được 2 tuổi thì các ông bố bà mẹ cũng "tiến hóa" theo. Họ bắt đầu chuyển từ những người chăm sóc, vỗ về, thủ thỉ và bạn chơi cùng mẫu mực sang thành những bậc cha mẹ chuyên thét gào, vò đầu bứt tai và nóng nảy. Quá trình chuyển đổi này cũng là tự nhiên. Và nỗi chán nản cũng như vậy. Đa phần người lớn đều học được nhiều điều từ các em bé trong những giai đoạn này, bao gồm cả việc nhận ra rằng lòng kiên nhẫn của mình ít ỏi nhường nào. Hẳn nhiên, kiên trì đi tiếp là một việc bắt buộc, đi tiếp như thế nào lại rất quan trọng, nếu như mục tiêu của bạn là nuôi dạy một em bé hạnh phúc.

MỘT EM BÉ XUẤT CHÚNG

Chúng ta đang nói chuyện về mẫu trẻ nào vậy? Tôi nghĩ đến Doug, người bạn học cùng trường cấp III với tôi hồi những năm 1970. Doug là mẫu người hoàn hảo – cực giỏi toán, và cả hùng biện. Anh cũng xuất sắc ở gần như mọi môn học. Doug cũng là đại diện học sinh phát biểu tại lễ tốt nghiệp, một sự thực mà cơ hồ, anh đã nhận được như là tất yếu ngay từ khi mới là một học sinh chân ướt chân ráo vào trường. Doug còn rất giỏi thể thao (là thủ công chủ chốt trong đội tuyển đại diện trường), tự tin, rất thoải mái (với một nụ cười dễ mến) và rất phong nhã. Và vượt trên tất cả, Doug là một người khiêm nhường. Những điều đó khiến Doug được ngưỡng mộ vô cùng. Xét trên mọi phương diện, Doug rất thông minh, tài giỏi, năng động, giỏi hòa nhập và hạnh phúc. Liệu tất cả chỉ là "tỏ ra như vậy" hay nó là một thứ gì đó đã nằm trong triết lý sống của Doug rồi?

Một khối lượng dữ liệu khá lớn đã nói lên rằng, trên thực tế, những đứa trẻ như Doug đúng là khác hẳn, xét về mọi khía cạnh. Khả năng vô thức điều tiết các hệ thần kinh tự trị của những người như vậy – một thứ mà chúng ta gọi là "thần kinh mê tẩu" – thể hiện mức độ ổn định vượt trội. Doug là điển hình cho một nhóm trẻ xuất chúng, tuy số lượng rất ít nhưng có vai trò quan trọng, có tồn tại trên khắp thế giới. Những trẻ này:

- Có khả năng điều tiết cảm xúc tốt hơn, xoa dịu bản thân nhanh chóng hơn.
- Đạt được thành tích học tập cao nhất.
- Thấu cảm tốt hơn.
- Có hiếu với cha mẹ và vâng lời cha mẹ hơn, thái độ ngoan ngoãn nghe lời xuất phát từ cảm giác gắn bó thực sự chứ không phải do sợ hãi.
- Ít nguy cơ trầm uất hay rối loạn lo lắng nhi khoa.
- Cực ít mắc phải các bệnh truyền nhiễm.
- Ít có xu hướng hành xử bạo lực.
- Có những mối giao hảo bạn bè sâu sắc và phong phú hơn.

Đặc điểm cuối cùng mang lại cho những trẻ kiểu này ưu thế lớn nhất để được hạnh phúc. Những phát hiện này đã thôi thúc các vị phụ huynh đặt ra câu hỏi:

"ANH KIẾM ĐÂU RA NHỮNG ĐỨA TRẺ XUẤT SẮC ĐẾN THẾ?"

Cha mẹ của Doug không phải là những nhà tâm lý học. Họ sở hữu một cửa hàng tạp hóa khiêm tốn, vợ chồng gắn bó đã 20 năm, có vẻ rất hạnh phúc và chừng mực. Và hẳn nhiên, họ đã làm được việc gì đó rất đúng đắn. Các nhà nghiên cứu cũng muốn biết làm thế nào để có được những đứa con như Doug. Chủ đề này cũng quan trọng hệt như xem xét mức độ thành công của nền văn hóa tồn tại đằng sau nó vậy. Trong hoàn cảnh thiếu vắng những công trình nghiên cứu theo chiều dọc nghiêm khắc và mang tính ngẫu nhiên, một số nhà điều tra xuất sắc đã làm được điều tuyệt vời thứ hai. Họ nghiên cứu các gia đình luôn sản sinh ra những đứa trẻ kỳ tài, sau đó phân tích xem các bậc phụ huynh ấy đã làm những gì. Họ cố gắng tìm điểm chung giữa những bậc phụ huynh này. Nói cách khác tìm hiểu xem liệu có phải một số kỹ năng dưỡng dục nhất định nào đó liên quan chặt chẽ tới những kết quả mong đợi, tới mức có thể tiên đoán xem một đứa trẻ bất kỳ nào đó rồi sẽ như thế nào khi lớn lên?

Vâng, quả có vậy thật. Mặc dù các dữ kiện liên kết với nhau chặt chẽ, nhưng chúng cũng rất rành rẽ và tinh vi. Bất kể chủng tộc hay thu nhập ra

sao, các bậc cha mẹ nuôi dạy được những đứa con tuyệt vời luôn có mẫu số chung. Tất nhiên là chúng ta có thể tranh cãi với nhau xem một em bé hạnh phúc thực ra sẽ có dáng vẻ ra sao và những điểm căn bản trong thực tiễn làm cha mẹ. Nhưng nếu những điểm trọng tâm này có vẻ cuốn hút bạn rồi, chúng ta sẽ biết làm thế nào để bạn đạt được điều đó. Công trình nghiên cứu này phức tạp về mặt số liệu, nhưng tôi sẽ tạm mượn một công thức chế biến từ một trong những đầu bếp được yêu thích nhất nước Mỹ nhằm giúp chúng ta diễn tả những nét chung ấy. Tên của vị vua bếp này là Bobby Flay, và công thức của ông là dành cho món gà nướng nguyên con. Tất cả là, hỗn hợp ướp gà!

Bobby Flay có mái tóc đỏ và chất giọng New York, sở hữu một chuỗi nhà hàng thành công và đã giữ danh hiệu Đầu bếp Trưởng danh giá của nước Mỹ suốt nhiều năm trời. Anh nổi tiếng nhờ sáng tạo nên các công thức chế biến theo phong cách đầy chất béo và thịt. Thật may mắn cho những người tiêu dùng quan tâm đến sức khỏe, Flay còn chế ra cả những món ăn ngon lành mà không gây dư thừa dinh dưỡng chỉ đơn giản nhờ vào hương vị thơm ngon. Một trong số đó là một hỗn hợp ướp gà nướng. Hỗn hợp khô chính là các loại gia vị trộn với nhau, sau đó tẩm ướp vào thịt trước khi chế biến.

Nhắm vào mục đích chúng ta đang hướng tới, thì con gà ở đây chính là đời sống tình cảm của con bạn. Hỗn hợp gia vị, gồm sáu loại, chính là các hành vi nuôi dạy con cái của bạn. Khi các bậc phụ huynh tẩm ướp đủ gia vị cho con gà thì họ đã gia tăng khả năng nuôi dạy một đứa con hạnh phúc cho bản thân mình.

Tình cảm phải là trọng tâm

Các bậc cha mẹ phải đối mặt với rất nhiều vấn đề thường ngày trong quá trình nuôi dạy một đứa con, nhưng không phải tất cả những khía cạnh ấy đều ảnh hưởng đến việc em bé trưởng thành ra sao. Tuy nhiên, có một yếu tố là chắc chắn. Đó là cách bạn xử trí với đời sống tình cảm của con cái mình – khả năng phát hiện, phản ứng, khuyến khích và đưa ra chỉ dẫn về việc điều tiết cảm xúc – sẽ có sức mạnh tiên báo lớn nhất đối với mức độ hạnh phúc trong tương lai của con bạn.

Quá trình 50 năm nghiên cứu, từ Diana Baumrind và Haim Ginott tới Lynn Katz và John Gottman đã đưa đến kết luận này. Đó là nguyên do tại sao đời sống tình cảm của con bạn lại đóng vai trò trọng tâm, hoặc chính là con gà – như phép ẩn dụ chúng ta sử dụng ở đây. Bạn sẽ không có được chút ích

lợi nào từ công thức này trừ phi bạn dứt khoát đặt món thịt này ở vị trí trọng tâm trong hành vi nuôi dạy con cái của mình. Vấn đề then chốt ở đây chính là hành vi của bạn mỗi khi cảm xúc của trẻ trở nên dữ dội (Gottman dùng từ "nóng") đủ để đẩy bạn ra khỏi "vùng an toàn". Dưới đây là sáu loại gia vị góp vào hỗn hợp ướp gà của các bậc cha mẹ:

- Dạy dỗ cần nghiêm khắc nhưng thân tình
- Thoải mái với chính cảm xúc của bạn
- Dõi theo những tâm tư tình cảm của con
- Gọi tên được các trạng thái cảm xúc
- Tập trung vào các trạng thái cảm xúc
- Hai tấn thấu cảm

1. Phong cách dạy dỗ nghiêm khắc nhưng thân tình

Chúng ta đã có được nhiều kiến thức xung quanh những yếu tố hữu ích, một phần nhờ vào công của nhà tâm lý học phát triển Diana Baumrind. Bà sinh tại New York vào năm 1927 trong một gia đình Do Thái di cư thuộc tầng lớp trung-hạ lưu. Bà vốn gay gắt và nức tiếng nơi nơi về việc chỉ trích một đồng sự nghiên cứu vì vi phạm đạo đức nghề nghiệp (mục tiêu ở đây chính là Stanley Milgram – nhà tâm lý học trường Yale, người đã lừa cho một nhóm sinh viên đại học tin rằng họ đang làm cho các đối tượng thí nghiệm bị điện giật đến chết .) Baumrind còn là một nhà hoạt động nhân quyền và bị chính quyền Joe McCarthy điều tra vì các hành vi chống phá nước Mỹ hồi những năm 1950. Bà thực hiện các nghiên cứu khoa học của mình ở Đại học California-Berkeley.

Đến giữa thập niên 1960, Baumrind đã xuất bản những ý tưởng của mình xung quanh chủ đề nuôi dạy con cái. Đây được coi là một chương trình khung nghiêm cẩn, chỉn chu đến mức các nhà nghiên cứu vẫn còn vận dụng đến tận ngày nay. Ý tưởng của bà là đưa ra bốn phong cách uốn nắn con cái. Trong đó hai khía cạnh chủ đạo trong việc nuôi dạy con trẻ là:

- Sẵn sàng hồi đáp. Đây là mức độ cha mẹ hồi đáp con cái bằng thái độ hỗ trợ, mềm mỏng, ấm áp và tích cực đón nhận. Những bậc cha mẹ ấm áp, dịu dàng đa phần đều truyền đạt tình cảm yêu thương của mình đến con cái. Các bậc cha mẹ dữ dằn chủ yếu chỉ truyền đạt thái độ chối bỏ với con cái.
- Đòi hỏi nghiêm khắc. Đây là mức độ cha mẹ gắng sức vận dụng sự kiểm soát về hành vi. Những bậc cha mẹ ưa cấm đoán có xu hướng thi hành luật lệ một cách không khoan nhượng. Những bậc cha mẹ dễ dãi, tự do lại không đưa ra luật lệ gì hết.

Đưa hai khía cạnh này vào dạng ô kẻ 2x2 sẽ tạo thành bốn phong cách nuôi dạy con cái đã được nghiên cứu. Nhưng chỉ một phong cách trong số đó sản sinh ra được những đứa con hạnh phúc.

Đòi hỏi nghiêm khắc Sẵn sàng hồi đáp

Cao Thấp

Cao Quyết đoán Độc đoán

Thấp Nuông chiều Xao lãng

Độc đoán: Quá khắc nghiệt

Không hồi đáp cộng thêm đòi hỏi gắt gao. Luôn áp chế quyền lực lên con cái là đặc điểm nhận dạng nổi bật của những bậc phụ huynh dạng này, và con cái họ thường sợ bố mẹ một phép. Bố mẹ kiểu này không cố gắng giải thích luật lệ mình đưa ra và cũng không tỏ ra chút ấm áp, thân tình nào.

Nuông chiều: Quá dễ dãi

Hồi đáp cộng với không đòi hỏi nghiêm khắc. Những bậc cha mẹ này thực lòng rất yêu con, nhưng lại ít có khả năng xác lập và thi hành luật lệ. Họ sẽ né tránh việc đối mặt với các vấn đề và hiếm khi yêu cầu con cái phải tuân thủ quy củ gia đình. Những bố mẹ kiểu này thường hay bị lúng túng trước nhiệm vụ nuôi dạy con cái.

Xao lãng: Quá xa rời

Không hồi đáp cộng với không đòi hỏi nghiêm khắc. Có lẽ là trường hợp tồi tệ nhất trong bốn nhóm. Những bậc cha mẹ này chẳng mấy để ý đến con cái và cũng chẳng buồn tương tác hằng ngày với con mà chỉ đơn thuần đáp ứng những nhu cầu tối thiểu.

Quyết đoán: Vừa vặn

Hồi đáp tích cực cộng với đòi hỏi nghiêm khắc. Có lẽ đây là trường hợp tối ưu trong bốn nhóm. Những bậc cha mẹ kiểu này đòi hỏi nghiêm khắc, nhưng vô cùng quan tâm đến con cái mình. Họ giải thích các luật lệ và khuyến khích con cái bày tỏ ý kiến riêng. Họ khuyến khích con tự lập trong chừng mực tuân thủ các chuẩn giá trị của gia đình. Những bậc cha mẹ kiểu này thường sở hữu những kỹ năng giao tiếp tuyệt vời với con cái mình.

Những bậc cha mẹ xao lãng có xu hướng sản sinh ra những đứa trẻ cư xử tồi tệ và rất thách thức về mặt tình cảm (chúng cũng thường đạt điểm số kém nhất). Còn những ông bố bà mẹ quyết đoán thì sinh ra những đứa con kiểu như bạn Doug của tôi.

Đến năm 1994, ý tưởng thấu đáo này của Baumrind đã được khẳng định trong một nghiên cứu quy mô lớn trên hàng nghìn sinh viên ở California và

Wisconsin. Chỉ dựa vào cách nuôi dạy con cái, các nhà nghiên cứu đã tiên đoán thành công tương lai của đứa trẻ, dù ở tôn giáo nào, chủng tộc nào đi chăng nữa. Những nghiên cứu sâu hơn đã góp phần củng cố và phát triển ý tưởng ban đầu của Baumrind. Làm thế nào mà các bậc cha mẹ lại rơi vào một trong bốn phong cách nuôi dạy này? Câu trả lời sẽ nằm trong món gia vị tiếp theo của chúng ta.

2. Thoải mái với cảm xúc của chính bản thân bạn

Hãy tưởng tượng là bạn ghé qua nhà người bạn thân thiết chơi, hai nhóc Brandon và Madison cặp sinh đôi 4 tuổi của cô ấy đang chơi ở tầng trệt. Đột nhiên, bạn nghe tiếng gào thét. Cặp song sinh đang tranh giành rất hăng: một đứa muốn chơi trò trận giả với mấy bức tượng nhỏ; đứa kia lại muốn bày trò xây nhà cơ. “Đưa em đây!” Bạn nghe tiếng Brandon thét lên, gắng giật lấy mấy bức tượng về mình. “Thế là không đều!” Madison thét trả, cố giằng lấy mấy món từ Brandon. “Đưa cho anh!” Bà mẹ kia muốn bạn phải nghĩ rằng cô ấy có mấy thiên thần bé bỏng chứ không phải quỷ sứ thế này, vậy là cô ấy xồng xộc đi xuống. “Mấy đứa hỗn láo kia!” Cô gầm lên. “Các con không chơi cho tử tế được à? Các con làm mẹ xấu hổ quá, thấy chưa?” Brandon bắt đầu khóc, còn Madison thì tỏ vẻ hờn dỗi, mắt cắm xuống sàn nhà. “Khổ thân tôi, chỉ nuôi rặt một lũ mít ướt,” cô càu nhàu, lại phăm phăm lên cầu thang.

Bạn sẽ làm gì trong tình huống đó, nếu là bố mẹ của cặp song sinh? Dù bạn có tin hay không, thì các nhà tâm lý học có thể dự đoán được phần nào cách hành xử của bạn. John Gottman gọi đó là triết lý siêu-cảm-xúc của bạn. Một siêu-cảm-xúc chính là những gì bạn cảm nhận về các cảm xúc. Có những người chủ động chào đón các trải nghiệm cảm xúc, coi chúng như một phần quan trọng và làm phong phú thêm hành trình cuộc sống. Tuy nhiên cũng có người nghĩ rằng cảm xúc khiến con người ta yếu đuối và hổ thẹn và cảm xúc cần phải được kìm chế. Lại có những người chia ra hai loại cảm xúc, một loại cảm xúc thì không vấn đề gì, như là vui vẻ và hạnh phúc, và vài loại khác lại nên giữ trong danh sách cấm-ngặt: giận dữ, buồn bã và sợ hãi. Cũng có những người chẳng biết phải xoay xỏa ra sao với cảm xúc của mình và cố gắng tránh xa khỏi chúng. Đó chính là trường hợp của Rachel ở phần đầu chương này. Bất cứ điều gì bạn cảm nhận về những cảm xúc – của chính mình hay ở người khác – đều là triết lý siêu-cảm-xúc. Bạn có nhận ra bốn phong cách nuôi dạy con cái mà Baumrind nêu ra trong những kiểu thái độ này không?

Triết lý siêu-cảm-xúc của bạn hóa ra lại đóng vai trò quan trọng đối với tương lai của con cái. Nó dự đoán xem bạn sẽ phản ứng ra sao với đời sống tình cảm của trẻ, về phần mình, chính thái độ này lại dự đoán xem trẻ sẽ (hay là, có thể) học cách điều tiết cảm xúc của chính mình ra sao. Do những kỹ năng này liên quan trực tiếp đến năng lực xã hội của một đứa trẻ, nên những gì bạn cảm nhận về cảm xúc có thể ảnh hưởng sâu sắc tới hạnh phúc tương lai của đứa trẻ. Bạn buộc phải thoải mái, thẳng thắn với những cảm xúc của chính mình để khiến con cái mình cũng thoải mái thẳng thắn với cảm xúc của riêng chúng.

3. Theo dấu cảm xúc

Bạn có thể hình dung cơ bản đời sống gia đình nào đó chỉ qua cách người ta nói về nó. Đôi khi toàn bộ tình trạng một mối quan hệ được thốt ra chỉ bằng vài ba câu. Gwyneth Paltrow, minh tinh sân khấu và màn bạc, sinh ra và lớn lên giữa cái nôi điện ảnh, kịch nghệ, mẹ cô là một diễn viên, còn cha là một đạo diễn. Cha mẹ cô chung sống suốt cả đời, mà, xét giữa tình trạng bộn bề xô đẩy của ngành này, thì đúng là một phép thần tiên không kém. Xuất hiện trên tạp chí Parade hồi năm 1998, Paltrow nhắc đến một câu chuyện thế này:

"Khi tôi lên 10, cả nhà đến Anh. Mẹ quay một loạt phim ngắn ở đấy… Còn ba thì đưa tôi sang Paris vào dịp cuối tuần. Hai ba con đã có một khoảng thời gian tuyệt vời. Trên máy bay trở lại London, ba hỏi tôi: 'Con có biết vì sao ba đưa con tới Paris, chỉ hai ba con mình không?' Và tôi hỏi, 'Sao thế ạ?' Ông đáp, 'Vì ba muốn con nhìn thấy Paris lần đầu tiên với một người đàn ông sẽ yêu con mãi mãi.'"

Khi giành được tượng vàng Oscar năm 1999, trong bài diễn văn nhận giải tràn trề cảm xúc và ngập tràn nước mắt rất nổi tiếng của mình, Paltrow đã tỏ lòng biết ơn sâu sắc. Nhờ có gia đình, cô mới biết thế nào là tình yêu thực sự. Cha cô qua đời bốn năm sau đó. Thế nhưng lời tâm sự đầy yêu thương của ông vẫn luôn là một thí dụ tuyệt vời cho thứ mà tôi gọi là "giám sát cảm xúc cân bằng".

Ở phần trước, tôi đã từng đề cập rằng các bậc cha mẹ thường chú ý kỹ tới đời sống tình cảm của con cái mình bằng một cách thức đặc biệt. Bạn có thể chứng kiến điều này với bà mẹ và em bé chơi trò "ú òa" trong phòng thí nghiệm của Tronick:

Bà mẹ ngừng chơi và ngồi xuống, kiên nhẫn theo dõi… Sau vài giây, đứa trẻ quay mặt trở lại với vẻ mời gọi. Bà mẹ tiến lại gần, mỉm cười, và nói

với giọng cao vút: “Ô kìa, bé cưng của mẹ lại đây rồi!” Đứa trẻ mỉm cười đáp lại và ọ ọe.

Bà mẹ hòa hợp đến mức phi thường với những dấu hiệu cảm xúc của con mình. Cô biết rằng việc em bé quay đi có lẽ đồng nghĩa với việc bé cần nghỉ ngơi chốc lát sau đợt lũ cảm giác mà bé vừa nhận được. Bà mẹ lùi lại, kiên nhẫn chờ đợi, và cô chưa tiếp tục chừng nào em bé chưa tỏ dấu hiệu rằng em không còn bị ngợp nữa. Nhờ vậy, em có thể tỏ ra vui mừng khi mẹ quay lại, mỉm cười chứ không vướng phải tình trạng bị kích thích quá mức vì sự xuất hiện liên tục của mẹ. Toàn bộ thời gian chỉ chưa đầy 5 giây, nhưng, về sau, sự tinh nhạy về cảm xúc này có thể tạo ra sự khác biệt giữa một em bé tốt và một kẻ tội phạm vị thành niên.

Trong sự nghiệp dạy dỗ của mình, các bậc cha mẹ có những đứa con hạnh phúc bắt đầu thói quen này từ rất sớm và duy trì nó suốt nhiều năm liền. Họ theo dấu mọi cảm xúc của con cái. Họ không tập trung vào phong cách nuôi dạy kiểu kiểm soát, bất an mà là một phong cách yêu thương và kín đáo, như thể một chuyên gia trị liệu gia đình tận tâm. Họ biết khi nào các con mình hạnh phúc, buồn bã, sợ hãi hay phấn khởi, mà không cần phải hỏi lấy một câu. Họ có thể đọc và diễn giải những tín hiệu ngôn từ và phi ngôn từ của con cái với độ chính xác đáng kinh ngạc.

Sức mạnh của tiên đoán

Vì sao phong cách này lại hiệu quả đến vậy? Chúng ta chỉ biết được một vài phần của câu chuyện mà thôi. Đầu tiên là bởi các bậc cha mẹ nắm được tình cảm có khả năng tiên đoán hành vi rất tốt. Các ông bố bà mẹ dần dà quen thân với tâm lý con cái mình, họ trở thành những chuyên gia đại tài trong việc dự đoán những phản ứng có khả năng xảy ra trong gần như bất cứ tình huống nào. Điều này dẫn đến việc họ có thứ cảm giác rất bản năng về những điều tích cực hay tiêu cực có thể xảy ra với con cái mình.

Lý do thứ hai là, các bậc cha mẹ liên tục tập trung chú ý bền bỉ suốt nhiều năm tháng sẽ không bị rơi vào cảnh “trở tay không kịp” với quá trình phát triển tình cảm đầy biến động của con mình. Điều này hết sức quan trọng, xét trong bối cảnh những vận động kiến tạo xảy ra trong quá trình phát triển của não bộ suốt thời thơ ấu. Khi trí não của trẻ biến đổi, hành vi của trẻ biến đổi theo, và kết quả là thêm nhiều biến đổi xảy đến với não bộ. Những bậc cha mẹ luôn quan tâm kiểu này sẽ phải nếm trải ít bất ngờ hơn khi con cái mình dần lớn lên.

Tuy vậy, thái quá lại không hề tốt. Cuối thập niên 1980, các nhà nghiên cứu đã kinh ngạc khi phát hiện ra rằng khi các bậc cha mẹ chú ý quá mức đến các tín hiệu của con mình – hồi đáp lại mọi thứ, dù là tiếng lọc sọc hay đằng hắng của con mình – thì cuối cùng, trẻ trở nên kém gắn bó. Trẻ em (giống như tất cả mọi người) đều không thể chịu đựng sự vỗ về thái quá. Cảm giác ngột ngạt khó thở dường như xen vào khả năng tự điều tiết, lẫn lộn với nhu cầu tự nhiên về không gian và sự độc lập.

Trong trò chơi ú òa kể trên, bạn hãy để ý xem có bao nhiêu lượt bà mẹ lui lại để hồi đáp với tín hiệu phát ra từ em bé. Phần lớn các bậc cha mẹ ban đầu đều phải vất vả mới hiểu được khi nào thì con mình đang cảm thấy được yêu thương hay cảm thấy bị bức bối. Một số phụ huynh sẽ không bao giờ hiểu nổi. Một nguyên do khả dĩ có lẽ là bởi cảm xúc của những đứa trẻ khác nhau vốn khác nhau. Dù vậy, bạn vẫn cần phải xác lập mức cân bằng (xin mời chèn toàn bộ phần thảo luận về nguyên tắc Goldilocks của chúng ta vào đây). Các bậc cha mẹ không từ chối thấu cảm với con sẽ góp phần tạo nên những mối gắn bó an toàn nhất.

4. Diễn tả cảm xúc bằng ngôn từ

“Con không thích đâu,” cô bé 3 tuổi làu bàu một mình lúc khách khứa lục tục ra về. Khổ sở chịu đựng suốt cả buổi tiệc sinh nhật chị gái, con bé giờ đây phát khùng. “Con muốn búp bê của chị Ally cơ, không phải con này!” Bố mẹ đã mua cho nó một món quà an ủi, nhưng toàn bộ kế hoạch ấy đã phá sản. Con bé ném bịch búp bê xuống sàn. “Búp bê của chị Ally cơ! Của chị Ally cơ!” Bé bắt đầu khóc. Bạn có thể tưởng tượng là ông bố bà mẹ có thể lựa chọn cách nào trong mấy cách hành xử khi đối mặt với một cô bé con đang giận dỗi thế này.

“Trông con có vẻ buồn. Con có buồn không?” bố cô bé hỏi. Con bé gật đầu, vẻ vẫn tức giận. Ông bố nói tiếp: “Bố nghĩ là bố biết tại sao đấy. Con buồn vì chị Ally có bao nhiêu là quà. Còn con chỉ có mỗi một món!” Cô nhóc lại gật đầu tiếp. “Con muốn có từng nấy quà cơ, mà lại không được, thế là không công bằng và làm con thấy buồn. Cứ khi nào ai đó có được thứ bố thích mà bố không có, bố cũng thấy buồn chứ.” Im lặng.

Rồi ông bố nói ra một câu thể hiện đặc trưng lớn nhất của một vị phụ huynh giỏi khoa nói. “Chúng ta có một từ để miêu tả cảm giác này, con yêu ạ. Con có muốn biết đấy là từ gì không?” Nó thút thít “Có ạ.” Ông bố ôm con vào lòng. “Chúng ta gọi là ganh tị đấy. Con muốn các món quà của chị Ally, mà lại không được. Con đang ganh tị.” Nó khóc ti tỉ nhưng bắt đầu

bình tĩnh trở lại. “Ganh tị,” nó sụt sịt. “Ư,” ông bố đáp, “và đấy là một cảm giác khó chịu cực kỳ.” “Cả ngày lúc nào con cũng ganh tị hết,” nó đáp, nép mình vào trong vòng tay to lớn vững chắc của bố mình.

Người cha nhân hậu này rất thạo a) dán nhãn cảm xúc của mình và b) dạy cho con gái mình cách dán nhãn những cảm xúc của bé. Anh biết rõ là nỗi buồn trong lòng mình có dáng vẻ ra sao và gọi tên nó ra rất dễ dàng. Anh cũng biết nỗi buồn trong lòng đứa trẻ ra sao và anh dạy cho con gái mình biết cách nói nó ra. Anh cũng thạo cách dạy về niềm vui, sự giận dữ, gớm ghiếc, bận tâm, sợ hãi – toàn bộ các trải nghiệm của con gái mình.

Các nghiên cứu chỉ ra rằng thói quen dán nhãn cảm xúc này là một hành vi chủ chốt của tất cả những bậc cha mẹ nuôi dạy được những đứa con hạnh phúc. Những đứa trẻ được “phơi” ra trước hành vi nuôi dạy này đều đặn, thường xuyên sẽ biết cách tự xoa dịu bản thân, có thể tập trung cao độ hơn vào các nhiệm vụ và có quan hệ bạn bè tốt hơn. Thông thường, biết được rằng nên làm gì khó hơn là biết nên nói gì. Nhưng đôi khi, tất cả những gì cần làm là nói ra điều đó.

Dán nhãn cảm xúc chính là xoa dịu về mặt tâm lý

Hãy để ý trong câu chuyện trên, khi người cha diễn giải cảm xúc của cô con gái, thì cô bé bắt đầu dịu xuống. Đây là một phát hiện phổ biến và có thể đo lường được trong phòng thí nghiệm. Diễn đạt bằng ngôn từ có tác động xoa dịu đối với hệ thần kinh của trẻ. (Với người lớn cũng vậy.) Vậy nên, một Quy luật Trí não: Những cảm xúc được gọi tên làm dịu đi giông tố. Đây là những gì chúng ta nghĩ rằng đang diễn ra trong trí não. Giao tiếp ngôn từ và phi ngôn từ giống như hai hệ thần kinh đan cài vào nhau. Trí não của trẻ nhỏ kết nối hai hệ thống này chưa thật tốt. Cơ thể của trẻ có thể cảm nhận nỗi sợ hãi, gớm ghiếc và cả niềm vui trước khi bộ não có thể nói về chúng. Điều này có nghĩa là con bạn sẽ trải nghiệm những đặc tính sinh lý học của cảm xúc trước khi biết được những cảm xúc ấy là gì. Đó là lý do tại sao những cảm xúc dữ dội lại thường rất đáng sợ với những con người nhỏ bé này (cơn thịnh nộ thường tự sinh sôi bởi chính nỗi sợ hãi này). Đó không phải là một khoảng hụt không thể chống đỡ nổi. Trẻ sẽ phải khám phá ra xem điều gì đang xảy ra với những cảm xúc dữ dội trong mình, bất kể thoạt trông chúng đáng sợ đến mức nào. Trẻ sẽ cần phải kết nối hai hệ thống thần kinh này lại với nhau. Các nhà nghiên cứu tin rằng việc học cách dán nhãn cảm xúc sẽ tạo ra sợi dây kết nối. Cây cầu này được kiến tạo sớm bao nhiêu, thì bạn sẽ sớm được chứng kiến những hành

vi tự xoa dịu bấy nhiêu, cùng với nhiều lợi ích khác nữa. Nhà nghiên cứu Carroll Izard đã chứng tỏ rằng trong những gia đình không cung cấp những chỉ dẫn kiểu này, các hệ thống ngôn từ và phi ngôn từ duy trì tình trạng rời rạc không kết nối, hoặc chỉ mắc vào nhau theo một cách kém lành mạnh nào đó. Thiếu vắng các mẩu nhãn để miêu tả những cảm xúc của mình, đời sống tình cảm của một đứa trẻ sẽ luôn rơi vào tình trạng một đống hỗn tạp những trải nghiệm sinh lý học.

Chính tôi cũng đã trực tiếp chứng kiến sức mạnh của việc dán nhãn cảm xúc này. Một trong hai cậu con trai của tôi có thể dễ dàng bùng lên những cơn giận dữ khủng khiếp. Qua một tài liệu nghiên cứu, tôi được biết rằng những cơn giận dữ thảng hoặc là chuyện bình thường đối với các em bé vài năm đầu đời (chủ yếu là do cảm giác về sự độc lập đã thử thách lòng dũng cảm và sự trưởng thành về cảm xúc của trẻ). Nhưng đôi lúc, lòng tôi vẫn tan nát vì nó. Nó có vẻ không vui, và đôi khi là sợ hãi thực sự. Khi đó, tôi luôn ghé lại thật gần con, chỉ để trấn an nó rằng có ai đó luôn yêu thương con đang ở cạnh bên (tất cả mọi người đều có thể học điều này từ cha của diễn viên Paltrow).

Một hôm, khi cậu con trai của tôi vừa mới lắng lại sau một cơn giận, tôi nhìn thẳng vào nó và bảo: “Con biết đấy, con trai. Chúng ta có một từ dành cho cảm giác này. Ba muốn nói cho con biết từ đấy. Có được không?” Nó gật đầu, vẫn còn khóc. “Nó gọi là ‘chán’ đấy. Con đang cảm thấy chán. Con tự nói ‘chán’ được không?” Nó đột nhiên nhìn thẳng vào tôi cứ như thể nó vừa bị cả đoàn tàu húc vào vậy. “Chán! Con thấy CHÁN!!” Vẫn còn sụt sịt, nó ôm lấy chân tôi, như bấu víu chiếc phao cứu sinh của cuộc đời. “Chán! Chán! Chán!” nó cứ nhắc đi nhắc lại liên hồi, cứ như thể từ ấy là sợi dây an toàn được ném vào chỗ nó từ người cứu hộ đầu tiên vậy. Nó nhanh chóng bình tĩnh lại.

Đúng như những gì tài liệu khoa học đã nói: việc học cách diễn đạt cảm xúc của ai đó bằng ngôn từ có tác dụng xoa dịu thần kinh cực kỳ mạnh mẽ.

Sẽ ra sao nếu bạn không quen xem tự xem xét cảm xúc?

Có lẽ bạn sẽ cần phải luyện tập việc định danh những cảm xúc của chính mình một cách rành rọt, rõ ràng. Khi bạn trải nghiệm những cảm xúc như hạnh phúc, ghê tởm, giận dữ, vui vẻ, hãy nói ra điều đó. Chuyện này có thể khó khăn hơn bạn tưởng, đặc biệt là trong trường hợp bạn không mấy quen với việc đào sâu vào những cấu trúc tâm lý bên trong mình và tuyên bố những gì bạn khai phá được. Nhưng hãy làm điều đó vì con mình. Hãy nhớ

rằng, lối hành xử của người lớn ảnh hưởng tới lối hành xử của trẻ theo hai cách: đưa ví dụ và thông qua can thiệp trực tiếp. Hãy thiết lập thói quen dán nhãn các loại cảm xúc ngay bây giờ. Rồi sau đó, theo thời gian, con bạn dần biết sử dụng ngôn từ, bé sẽ có cả một núi ví dụ để làm theo trong quá trình bạn nuôi dạy bé nên người. Ích lợi từ việc này sẽ kéo dài suốt phần đời còn lại của bé.

Chỉ một lưu ý: Mục đích của việc huấn luyện này chính là nhằm gia tăng sự chú ý của bạn. Bạn có thể chú ý đến những cảm xúc của mình mà không cần phải xúc động thái quá. Bạn không bị ép buộc phải biểu diễn một màn "phơi trần" cảm xúc với bất cứ ai chỉ đơn thuần bởi lý do bạn đang chú ý đến những gì mình cảm thấy bên trong. Mấu chốt ở đây là:

• Bạn biết rằng bạn đang trải nghiệm một cảm xúc nào đó.
• Bạn có thể định danh cảm xúc ấy nhanh chóng và có thể diễn đạt nó bằng ngôn từ nếu cần thiết.
• Bạn có thể nhận biết được cảm xúc ấy ở những người khác với tốc độ nhanh chóng y như vậy.

Mười năm học nhạc

Còn có một cách thức hiệu quả khác để tinh chỉnh việc lắng nghe những khía cạnh tình cảm của một đứa trẻ: học nhạc. Các nhà nghiên cứu ở Chicago đã chứng minh rằng những em bé thành thục âm nhạc – những em có học bất cứ nhạc cụ nào trong khoảng thời gian ít nhất 10 năm, bắt đầu từ tuổi lên 7 – sẽ phản ứng đặc biệt nhạy với những biến thể tinh tế trong những tín hiệu chất chứa cảm xúc, ví như hành động khóc của trẻ. Các nhà khoa học đã theo dấu những biến đổi về thời điểm, cao độ và cả âm sắc trong hành động khóc của trẻ, tất cả đều đổ dốc xuống trên thân não của một nhạc công, để xem điều gì xảy ra.

Những đứa trẻ không tập nhạc nghiêm túc không thể hiện sai biệt gì lắm. Chúng không nhặt ra được những thông tin ẩn sâu trong tín hiệu đó, thế nên sẽ ít khả năng nhận biết cảm xúc. Dana Strait – tác giả đầu tiên của nghiên cứu này, đã viết rằng: "Việc não bộ của những trẻ này phản ứng nhanh chóng và chính xác hơn não bộ của những đối tượng phi-âm-nhạc là một điều chúng tôi mong đợi sẽ chuyển sang thành sự nhận biết cảm xúc trong những bối cảnh khác."

Phát hiện này cực kỳ rõ ràng, có tính thực tiễn tuyệt vời và có phần bất ngờ. Nó gợi ra rằng nếu bạn muốn con cái mình hạnh phúc trên đường đời, thì hãy giúp trẻ bắt đầu hành trình âm nhạc sớm. Rồi đảm bảo chắc chắn

rằng trẻ sẽ gắn chặt với hành trình ấy cho đến khi đủ lớn để tự tay điền vào đơn dự tuyển vào trường Harvard, có thể còn khe khẽ hát suốt quá trình ấy nữa.

5. Lao mình vào giữa những cảm xúc

Đó chính là cơn ác mộng tồi tệ nhất của mọi bậc mẹ cha: con bạn rơi vào một tình huống sống chết mong manh, cố bám lấy sự sống ở bờ rìa chông chênh, bạn không cách nào chìa tay giúp sức.

Vào tháng Hai năm 1996, cô bé Marglyn Paseka 15 tuổi và một đứa bạn đang chơi bên bờ sông Mantanzas thì đột nhiên bị một cơn lũ quét vùng trung tâm California cuốn đi. Bạn đồng hành của cô bé gắng lóp ngóp bò lên bờ và chạy thoát thân. Marglyn không thể. Cô bé bị mắc kẹt trên một nhánh cây, nước cuồn cuộn xung quanh cô bé như xe cộ đảo điên giờ cao điểm, suốt 45 phút đồng hồ. Đến lúc những người cứu hộ đầu tiên đến hiện trường, cô bé gần như kiệt sức. Những người chứng kiến, trong đó có mẹ của Marglyn, đều hốt hoảng hét lên.

Viên cảnh sát cứu hỏa Don Lopez thì không la hét hay chần chừ gì cả. Anh lập tức ngâm mình xuống dòng nước lạnh băng gào thét và bắt đầu gắng sức mắc một sợi dây an toàn vào chỗ cô bé. Không thành, một lượt, hai lượt… rồi tới vài lượt. Cô bé gần như đã cạn kiệt sức lực khi Lopez, vào giây cuối cùng, đã vắt được dây cứu hộ vào người cô. Phóng viên ảnh Annie Wells có mặt tại hiện trường làm việc cho tờ Press Democrat của Santa Rosa, và cô đã chộp được khoảnh khắc ấy (và cả một giải thưởng Pulitzer sau đó). Đó là một bức ảnh phi thường, cô bé tuổi teen yếu sức đã gần như thả tay khỏi cành cây, còn viên cảnh sát cứu hỏa cơ bắp khỏe mạnh cứu mạng em. Cũng giống như những nhân viên cứu hộ khẩn cấp ở bất cứ nơi nào, trong khi những người khác thì hoặc gào thét, hoặc ngồi xem, hoặc chạy biến đi, chỉ riêng Lopez lao thẳng vào giữa nguy hiểm.

Những bậc phụ huynh nuôi dạy những đứa con như anh bạn Doug của tôi, anh chàng đọc diễn văn ngày bế giảng, hết sức dũng cảm. Họ không hề nao núng, sợ sệt khi đối mặt với những cơn sóng cảm xúc điên cuồng nổi lên từ con cái mình. Họ không gắng sức chế ngự những cảm xúc này, hay tảng lờ, hay cho phép chúng thỏa sức bùng phát. Thay vào đó, những bậc phụ huynh này cũng tham gia vào những cảm xúc mạnh mẽ đó của con mình. Họ có bốn loại thái độ để ứng xử với các cảm xúc (đúng vậy, chính là những siêu-cảm-xúc của họ đấy):

• Họ không đánh giá về cảm xúc.

• Họ thừa nhận bản chất phản thân của cảm xúc.
• Họ biết rằng hành vi là lựa chọn, cho dù cảm xúc thì không phải như thế.
• Họ coi một cơn khủng hoảng như một thời khắc có thể dạy dỗ.

Họ không đánh giá về cảm xúc

Rất nhiều gia đình cấm ngặt con cái thể hiện những cảm xúc tiêu cực như sợ hãi hay tức giận. Đồng thời đặt hạnh phúc và yên bình lên làm đầu. Còn đối với những bậc cha mẹ như của Doug trên khắp thế giới, không có gì sánh cho bằng một cảm xúc tồi tệ. Và cũng chẳng có gì sánh cho bằng một cảm xúc tốt lành. Một cảm xúc nào đó vẫn hiện hữu ở đó – hoặc không. Những bậc cha mẹ kiểu này dường như biết rõ rằng những cảm xúc không khiến con người ta yếu ớt và cũng chẳng làm người ta mạnh mẽ. Chúng chỉ khiến con người ta đúng thực là con người. Kết quả là kiểu thái độ rất hiểu biết là "hãy-cứ-để-lũ-trẻ-được-là-chính-mình".

Họ thừa nhận bản chất phản thân của cảm xúc

Có những gia đình xử trí với những cảm xúc "nóng" bằng cách chủ động tảng lờ chúng, hy vọng rằng con cái mình sẽ "bỏ quách nó đi" hệt như bố mẹ vậy. Nhưng chối từ sự tồn tại của cảm xúc chỉ khiến chúng thêm phần tệ hại. (Những người trốn tránh cảm xúc của mình thường chỉ gặp rắc rối.) Các bậc cha mẹ nuôi dạy nên những đứa con hạnh phúc hiểu rằng không một kỹ thuật nào con người từng biết tới lại có khả năng làm biến mất một cảm xúc nào đó, dù cho không ai muốn nó luẩn quẩn quanh mình. Những phản ứng cảm xúc đầu tiên cũng tự động hệt như nháy mắt vậy. Chúng sẽ không biến mất chỉ vì người ta nghĩ rằng chuyện ấy phải xảy ra.

Vậy thì những kiểu thái độ ngăn chặn hay tảng lờ các cảm xúc sẽ thể hiện ra sao trong đời thực? Hãy thử tưởng tượng rằng con cá vàng gia đình nuôi, con thú cưng duy nhất mà cậu con trai 3 tuổi Kyle của bạn từng biết, bỗng nhiên qua đời. Rõ ràng là rất buồn, Kyle thẫn thờ quanh nhà cả ngày, nói ra những câu kiểu như "Con muốn cá vàng cơ!" hay "Đưa cá vàng về lại đây cho con!" Bạn cố gắng lờ Kyle đi, nhưng tâm trạng của cậu con trai cuối cùng cũng vẫn khiến bạn phải phiền lòng. Bạn sẽ làm gì đây?

Một cách phản ứng có thể là: "Kyle, cá của con chết rồi, nhưng cũng không sao đâu con. Nó chỉ là con cá thôi mà. Chết cũng là một chuyện bắt buộc trong cuộc sống của mình, và con cần phải biết điều đó. Chóng lau nước mắt đi, con ngoan, rồi ra ngoài chơi nào." Cách khác có thể là: "Không sao mà cưng. Con thấy đấy, từ lúc con ra đời thì cá đã già rồi. Ngày mai mình

ra tiệm và mua một con khác là được. Giờ thì làm mặt vui cho mẹ xem nào, rồi đi ra ngoài chơi ngoan nhé!”

Cả hai cách phản ứng này đều hoàn toàn tảng lờ những gì Kyle cảm nhận vào thời điểm này. Một cách dường như chủ động bác bỏ nỗi đau buồn của Kyle; cách kia thì gắng che đậy nó. Không có cách nào trong số này trực tiếp xử trí với những cảm xúc gay gắt của Kyle. Chúng không hề mang lại cho cậu bé công cụ có thể giúp em tìm đường vượt qua nỗi buồn. Bạn có biết Kyle có thể sẽ nghĩ thế nào không? “Nếu chuyện này đúng là không đáng gì, thế thì tại sao mình lại thấy khó chịu đến thế? Mình phải làm thế nào bây giờ? Chắc mình bị làm sao rồi.”

Ngày qua ngày, các bậc cha mẹ của những đứa trẻ hạnh phúc không cho phép những hành vi tồi tệ được tồn tại, đơn giản là bởi họ hiểu rõ chúng bắt nguồn từ đâu. Một cô bé có thể tát em trai vì cảm thấy bị đe dọa. Tâm trạng đó không làm cho việc “tát em bé” trở nên có lý. Những bậc cha mẹ như thế này hiểu rằng các bé được lựa chọn xem nên thể hiện những cảm xúc của mình ra sao, phải là phản thân mặc dù những cảm xúc có thể là như vậy đi chăng nữa. Họ có hẳn một danh sách, không phải bao gồm những cảm xúc được cho phép hay ngăn cấm, mà là những hành động được cho phép hoặc ngăn cấm. Và các bậc phụ huynh thắt chặt kỷ cương, kiên tâm dạy cho các con mình biết xem những lựa chọn nào là phù hợp, lựa chọn nào thì không. Các ông bố bà mẹ như của bạn Doug nói năng rất nhẹ nhàng nhưng luôn kè kè một cuốn quy tắc rõ rành rành.

Một số gia đình không có cuốn sổ quy tắc như thế. Một số bậc phụ huynh cho phép con cái mình được tự do bày tỏ bất cứ cảm xúc nào, cư xử bất kể ra sao ở bất kỳ đâu. Họ tin rằng mình chẳng thể can thiệp được gì nhiều vào mạch cảm xúc tiêu cực, ngoại trừ việc để mặc cho dòng cảm xúc ấy trôi đi. Những ông bố bà mẹ có những kiểu thái độ này đang đi dần từ bỏ trách nhiệm dạy dỗ con cái của mình. Xét về khía cạnh số liệu, họ sẽ nuôi dạy nên những đứa con phiền hà nhất so với tất cả những đứa trẻ được dạy dỗ theo các phong cách khác nhau mà người ta từng kiểm nghiệm.

Có tồn tại một truyền thuyết, đó là giải phóng cảm xúc khiến mọi thứ ổn thỏa hơn. “Xả ra tốt hơn nuốt vào,” người ta vẫn nói thế. Công sức của gần nửa thế kỷ nghiên cứu đã chứng minh rằng “tức xịt khói” thường chỉ tăng thêm cơn tức giận. Trường hợp duy nhất mà việc bộc lộ nỗi tức giận theo cách ấy có tác dụng là khi nó được song hành ngay lập tức với việc giải quyết vấn đề theo hướng xây dựng. Nhà văn C.S. Lewis quan sát trong

Chiếc ghế bạc, một cuốn trong bộ Biển niên sử Narnia: “Khóc lóc cũng ổn, chỉ trong lúc đó mà thôi. Nhưng sớm hay muộn gì bạn cũng phải nín, và rồi, bạn vẫn sẽ phải quyết định xem sẽ làm gì.”

Họ coi một cơn khủng hoảng như một thời khắc có thể dạy dỗ

Những bậc phụ huynh nuôi dạy được những đứa con hạnh phúc luôn luôn lùng sục trong những cảm xúc căng thẳng của con cái mình, tìm kiếm những thời khắc mang tính giáo dục. Dường như họ có được trực giác rằng con người ta sản sinh ra một thay đổi lâu dài nào đó là để phản ứng trước một cơn khủng hoảng. Và họ thường chào đón những thời khắc căng thẳng hứa hẹn này.

“Bạn sẽ không bao giờ muốn một cơn khủng hoảng nào đó bị lãng phí” là kiểu thái độ phổ biến ở những gia đình như thế này, cũng giống hệt như trong một số nhóm chính trị nào đó. Vấn đề đứa trẻ đang gặp phải có thể nhỏ nhặt đến nực cười với cha mẹ của trẻ, chẳng phải thứ gì đó đáng để tiêu phí thời gian quý giá. Nhưng những bậc cha mẹ kiểu của Doug thì nhận ra rằng họ không nhất thiết phải hứng thú với vấn đề nào đó thì mới chịu giải quyết nó. Họ thường thay thế cụm từ “thảm họa tiềm tàng” bằng từ “bài học tiềm năng”, chỉ việc này thôi đã là một cú đảo lộn cực kỳ khác biệt trong cách nhìn nhận xem một thảm họa là như thế nào rồi.

Việc đó sẽ mang lại hai hệ quả trong dài hạn. Thứ nhất, nó làm cho các bậc phụ huynh cảm thấy thư thái khi phải đối mặt với những cú phân rã cảm xúc. Nó mang lại nhiều lợi ích, bởi nó đem đến cho những đứa con một thí dụ đầy quyền năng để ganh đua khi sóng gió xảy ra trong đời sống của chúng khi đã trưởng thành. Thứ hai, sẽ ít xảy ra những thảm họa cảm xúc hơn. Đó là bởi vấn đề thời điểm hết sức quan trọng: Cách tốt nhất để hạn chế thiệt hại trong một vụ hỏa hoạn là dập tắt lửa cho nhanh. Nếu bạn lao vào ngọn lửa thay vì để mặc nó cháy lan, những hóa đơn tu sửa của bạn sau đó có khả năng sẽ ít hơn. Bạn sẽ dập tắt ngọn lửa ra sao? Đó chính là món gia vị thứ sáu của chúng ta.

6. Hai tấn thấu cảm

Thử đặt tình huống bạn đang đứng trong một hàng dài chờ đợi ở bưu điện với Emily, cô con gái 2 tuổi hiếu động của mình. Con bé tuyên bố: “Con muốn uống nước.” Bạn bình tĩnh đáp lại: “Cưng à, bây giờ thì mẹ không lấy nước cho con được. Vòi nước bị hỏng rồi.” Emily bắt đầu gắt gỏng. “Con muốn uống nước!” Giọng bé vỡ ra. Bạn lường trước được những gì

sắp xảy ra, và huyết áp của bạn bắt đầu tăng lên. “Mẹ con mình phải đợi đến lúc về nhà thôi. Ở đây không có nước rồi,” bạn nói. Con bé vặn lại: “Con muốn uống nước NGAY!” Cuộc đối đáp càng lúc càng căng thẳng, có nguy cơ biến thành một cơn giông tố ngay giữa chốn đông người. Làm sao bây giờ? Dưới đây là ba phương cách bạn có thể làm:

• Bạn chọn cách không thèm đếm xỉa đến cảm giác của con gái và nói giọng cộc cằn: “Mẹ bảo rồi, đợi đến lúc về nhà. Ở đây không có nước. Bây giờ thì yên nào.”

• Lo ngại về một cú bùng nổ cảm xúc gây hổ thẹn, bạn trách móc lối phản ứng của con mình và rít lên giận dữ: “Con làm ơn im đi được không? Đừng có làm mẹ phải xấu hổ trước mặt bao nhiêu người thế này.”

• Không biết phải làm sao, bạn nhún vai và mỉm cười yếu ớt để mặc con mình lấn lướt. Cảm xúc của con bé đạt tới điểm nút về độ, rồi bùng ra, làm tiêu tan tất cả những kỹ năng dạy dỗ của bạn.

Haim Ginott, một trong những chuyên gia tâm lý học trẻ em có ảnh hưởng lớn nhất trong thế hệ ông, sẽ nói rằng không có lựa chọn nào ở trên là tốt cả. Ông đề xuất một loạt những việc-nên-làm đối với các bậc phụ huynh hồi cuối thập niên 1960 mà, qua rất nhiều năm được kiểm nghiệm trong phòng thí nghiệm của John Gottman và cả những người khác nữa, đã thể hiện tính tiên đoán lớn lao. Đáng lẽ ra bạn nên thực hiện theo cách này: thừa nhận những cảm xúc của con mình và tỏ ra đồng cảm: “Con khát lắm, đúng không nào? Bây giờ mà được uống một ngụm nước mát lạnh thì còn gì bằng. Mẹ ước giá mà vòi nước đừng bị hỏng, thế thì mẹ sẽ bế con lên và cho con uống bao nhiêu cũng được.”

Nghe lạ tai thế nào ấy nhỉ? Rất nhiều bậc phụ huynh cho rằng phản ứng thế này chỉ khiến mọi sự tệ hơn, giống như là cố dập tắt một ngọn lửa bằng dầu. Nhưng sự thực là như vậy. Các phản xạ thấu cảm và những chiến lược kèm cặp vây quanh chúng chính là lối hành xử duy nhất có tác dụng dập tắt những tình huống cảm xúc căng thẳng trong ngắn hạn – và làm giảm tần suất trong dài hạn. Hãy để ý xem bạn đương đầu trực tiếp với những phản ứng của con mình bằng cách thứ tư đó chứ không tảng lờ nó đi. Hãy để ý xem bạn diễn đạt các cảm xúc của con mình bằng ngôn từ, thừa nhận chúng và bày tỏ sự thấu hiểu. Đây chính là thấu cảm. Lynn Katz tại Đại học Washington gọi nó là “kèm cặp cảm xúc”. Gottman cũng vậy. Ý tưởng này nảy sinh trực tiếp từ những hiểu biết sâu sắc của Ginott về cách nuôi dạy những đứa trẻ hạnh phúc. Vậy thì, Rachel nên nói gì với Tyler khi cậu bé

muốn ăn bánh quy thay vì cà rốt như tình huống ở phần đầu chương này? Cô nên bắt đầu bằng việc nói một điều đã rõ rành rành: “Con muốn ăn một cái bánh quy, đúng không nào?”

VÌ SAO THẤU CẢM LẠI PHÁT HUY TÁC DỤNG

Chúng tôi cho rằng có vài nguyên cớ sinh lý học khiến thấu cảm phát huy tác dụng, đó là nhờ vào những nỗ lực nghiên cứu dường như không liên quan: một nỗ lực nhằm thấu hiểu hành vi của đám đông và nỗ lực nhằm định rõ rặc điểm của mối quan hệ bác sĩ-bệnh nhân ở mức tối ưu.

Cảm xúc mang tính lây lan

Một người nào đó nhiều khả năng sẽ trải nghiệm những cảm xúc nảy sinh từ cảm xúc của đám đông vây quanh mình. Nếu những người xung quanh bạn đang sợ hãi, giận dữ hay hung hãn, bạn thường cũng có ngay những cảm xúc tương tự, cứ như thể nó là virút vậy. Các nhà điều tra quan tâm đến việc đám đông ảnh hưởng ra sao tới hành vi của từng cá nhân đã khám phá ra hiện tượng lây lan cảm xúc này. Nó cũng ứng vào một vạt trải nghiệm cảm xúc rộng lớn, trong đó có cả tính hài hước. Chính bạn cũng đã được “phơi” ra trước hiện tượng này suốt bao nhiêu năm nay. Để cố gắng lôi kéo bạn “bắt” vào cảm giác hài hước, các phim truyền hình trên ti vi thường kèm thêm cả các tràng cười sẵn.

Thấu cảm làm dịu cơn căng thẳng

Nhóm nghiên cứu thứ hai lại xem xét làm thế nào để tối ưu hóa mối quan hệ giữa bác sĩ và bệnh nhân. Hiện tượng này rất đánh đố: các bác sĩ điều trị có nhịp tim và nhiệt độ ngoài da đồng bộ với nhịp tim và nhiệt độ của bệnh nhân trong các phiên phỏng vấn lâm sàng nhận thấy rằng bệnh nhân của họ hồi phục nhanh hơn và khỏi hoàn toàn so với những bác sĩ điều trị có các điều kiện sinh lý học không tương hợp với bệnh nhân. Hiện tượng này được gọi bằng thuật ngữ, khá hợp lý, là đồng đại sinh lý học. Bệnh nhân của những bác sĩ “đồng cảm” này thường khỏi những cơn cảm lạnh nhanh hơn, hồi phục sau phẫu thuật nhanh hơn (với ít biến chứng hơn) và cũng ít phải kiện tụng vì những sơ suất trong điều trị. Sự hiện diện của thấu cảm thực tế là vấn đề sống còn với sức khỏe.

Phát hiện sinh học này trực tiếp dẫn tới một khám phá khác, rằng thấu cảm có tác dụng xoa dịu con người. Khi não bộ nhận biết được sự thấu cảm, các dây thần kinh mê tẩu thả lỏng cơ thể. Dây thần kinh này kết nối thân

não bới các khu vực khác trên cơ thể, trong đó có cả vùng bụng, ngực và cổ. Khi bị kích thích quá độ, nó sẽ gây ra đau đớn và buồn nôn.

Việc này có thể cần nỗ lực rèn luyện

Nếu như bạn cảm thấy việc thể hiện sự thấu cảm một cách đều đặn, thường xuyên thật khó, thì cũng là điều dễ hiểu. Bạn có thể phát hiện ra khi đón đứa con đầu lòng, rằng thế giới trước kia, hóa ra xoay quanh một mình bạn, bạn và chỉ bạn mà thôi. Giờ đã đổi sang thành xoay quanh một mình bọn trẻ, bọn trẻ và chỉ bọn trẻ mà thôi. Đây là một trong những phần "khó nhằn" nhất trong bản hợp đồng xã hội kia. Nhưng khả năng dịch chuyển từ bản thân sang bọn trẻ, một việc do sự thấu cảm thôi thúc bất cứ ai phải làm, sẽ tạo nên tất cả những biến đổi cho trí não của con cái bạn.

Kể cả thấu cảm dường như nảy ra từ những nguồn thiên bẩm đi chăng nữa, thì con bạn vẫn phải trải nghiệm nó một cách đều đặn để thành thạo việc bày tỏ nó ra ngoài. "Thấu cảm xuất phát từ việc được thấu cảm," Stanley Greenspan, một giáo sư lâm sàng tâm thần học và nhi khoa tại Trường Dược thuộc Đại học George Washington đã nói như vậy trong cuốn sách Nhứng đứa trẻ xuất sắc (Great Kids) của mình. Để có thể nuôi dạy nên những đứa con giàu lòng thấu cảm, bạn nhớ phải rèn luyện sự thấu cảm thật đều đặn thường xuyên, với bạn bè, với vợ/ chồng mình, với các bạn đồng nghiệp. Cũng giống như trong môn quần vợt vậy, những tay vợt mới tập tọng vào nghề sẽ chơi tốt nhất khi có thể thường xuyên luyện tập với những tay chuyên nghiệp. Con bạn càng được chứng kiến sự thấu cảm nhiều bao nhiêu, nó sẽ càng phát triển đầy đủ về mặt xã hội bấy nhiêu, và nó sẽ càng hạnh phúc hơn. Đến lượt mình, con bạn cũng sẽ sản sinh ra những đứa cháu giàu lòng thấu cảm – sẽ là nguồn an ủi lớn lao khi tuổi già xế bóng, nhất là với viễn cảnh nền kinh tế ủ ê ọp ẹp.

Thật may, để có thể tặng cho con mình món quà "khả năng điều tiết tình cảm", bạn không cần phải tung hứng cả sáu loại gia vị này suốt 24 giờ mỗi ngày. Nếu như 30% trong tổng lượng tương tác giữa bạn với con mình là thấu cảm, thì, Gottman dám chắc, rằng bạn sẽ nuôi dạy được một đứa con hạnh phúc. Liệu điều này có đồng nghĩa với việc 70% thời gian còn lại bạn có thể xả hơi chút đỉnh? Có lẽ. Thực đúng như vậy, các số liệu đã nhắm thẳng vào sức mạnh to lớn của việc tập trung chú ý đến các cảm xúc. Rất nhiều các bậc phụ huynh không nuôi dạy được những đứa con như bạn Doug của tôi. Nhưng không có lý do gì mà bạn lại không làm được điều đó cả.

Những điểm cốt yếu

• Em bé của bạn cần bạn phải quan sát, lắng nghe và phản hồi.
• Cách thức cha mẹ xử trí với những cảm xúc căng thẳng của các bé chính là một nhân tố lớn lao quyết định xem chúng sẽ hạnh phúc đến mức nào khi trở thành người lớn.
• Trẻ hạnh phúc nhất khi cha mẹ chúng đòi hỏi nghiêm khắc nhưng từ tốn, ấm áp.
• Cảm xúc nên được thừa nhận và nêu đích xác, chứ không nên bị đánh giá.

BÉ CÓ PHẨM CÁCH QUY LUẬT TRÍ NÃO

Trẻ em sinh ra đã có sẵn những ý niệm về đạo đức
Kỷ luật + Yêu thương = Trẻ có đạo đức
Nguyên tắc vàng: “Có là có” và “Không là không”

BÉ CÓ PHẨM CÁCH

aniel là một cậu ấm trong gia đình khá giả, nhưng họ đến nước khuynh gia bại sản vì cậu quý tử. Cậu cả Daniel đúng là “nghịch tử”. Kỳ nghỉ cuối tuần nọ, mẹ đưa cậu và em gái về khu nhà nghỉ sang trọng của gia đình. Lúc cả nhà đang bon bon xuôi đường cao tốc, anh chàng Daniel 5-tuổi bỗng nhiên mở khóa đai an toàn. Nó vồ lấy điện thoại di động của mẹ và bắt đầu tí toáy. “Bỏ xuống đi con,” mẹ cậu bảo. Daniel lờ tịt yêu cầu. “Mẹ bảo bỏ xuống ngay cơ mà,” bà mẹ đanh giọng, còn Daniel chỉ đáp gọn lỏn: “Không.” Mẹ nó sững lại rồi tiếp: “Được rồi, con có thể dùng điện thoại gọi cho ba. Giờ thì cài lại dây an toàn đi nào.” Daniel làm như không nghe và tiếp tục say sưa với trò chơi điện tử trên điện thoại.
Đến khi dừng lại đổ xăng, Daniel vẫn giở trò, nó trườn ra khỏi cửa sổ và leo lên nóc xe. Mặc mẹ nó la hét thất kinh: “Dừng lại đấy!” Daniel thản nhiên đốp lại “Mẹ dừng thì có!” rồi bò xuống chỗ kính chắn gió. Đưa được nó quay trở lại xe, thì nó lại vớ lấy cái điện thoại; ném bụp xuống sàn, vỡ tan tành. Đến lúc “ông trời con” này lớn, nó đã quen thói “vượt rào”, bé thì “lờ lớ lơ” mọi quy tắc trong gia đình, lớn thì bất chấp lề thói xã hội nào. Ở đâu, làm gì nó cũng đòi bằng được mọi thứ theo ý mình. Bạn bè thì nó sẵn sàng đánh nếu chúng không chịu chú ý đến nó. Người trên thì nó thách thức và lì lợm. Nó chôm chỉa đồ của bạn cùng lớp. Có lẽ, nó hoàn toàn không có khái niệm đạo đức. Đỉnh điểm là lần nó đâm bút chì vào má một cô bé. Nó bị đuổi học. Và đến thời điểm bạn đọc những trang viết này, cả gia đình Daniel đang kẹt trong một vụ lùm xùm kiện cáo.
Daniel là một điển hình về rối loạn hành vi – hay băng hoại “đạo đức”. Dù làm cha mẹ “thoáng”, “khoanh tay ngồi nhìn” thì nhàn thân hơn nhiều, nhưng hậu quả thì vô cùng, ai cũng thế thì mỗi năm hẳn sẽ là một mùa bội thu những đứa trẻ đứt-dây-cương và những bậc phụ huynh tuyệt vọng.

Không một ông bố bà mẹ giàu lòng yêu thương nào muốn nuôi dạy nên một đứa con như Daniel. Trong chương này, chúng ta sẽ tìm hiểu làm thế nào để tránh được việc đó. Bạn hoàn toàn có thể tạo dựng nền tảng đạo đức vững chắc từ khi con còn nhỏ. Và điều này có cơ sở khoa học hẳn hoi.

CÓ PHẢI TRẺ EM SINH RA ĐÃ CÓ SẴN CÁC TIÊU CHUẨN ĐẠO ĐỨC

Trước hết cần hiểu "đạo đức" chính xác là gì? Liệu có bất cứ ý niệm đạo đức tuyệt đối nào khắc ghi sẵn trong não bộ chúng ta, hay đạo đức chỉ có thể được nhận thức và vun đắp dần dần? Những câu hỏi này đã làm đau đầu các nhà triết học suốt nhiều thế kỷ. Trong cả gốc Hy Lạp và La tinh, "đạo đức" đều có nền tảng xã hội vững chắc. Khởi thủy, nó vạch ra một quy tắc ứng xử, thống nhất giữa cách cư xử với phong tục và tập quán và hợp thành từ hai phần với tỉ lệ tương đương "nhiệt liệt khuyến khích" (nên làm) và "cứ thử làm xem" (không được làm). Đó là định nghĩa mà chúng ta sẽ sử dụng: một bộ quy tắc ứng xử "chủ quan" ban đầu chỉ do một một nhóm nhỏ đặt ra, có chức năng chủ yếu là định hướng hành vi xã hội.

Tại sao chúng ta lại cần đến những quy tắc ấy ngay từ thuở ban đầu? Có lẽ căn nguyên là do nhu cầu hợp tác ngày càng cấp thiết trong chu trình tiến hóa của xã hội loài người. Một số nhà nghiên cứu tin rằng tri giác về đạo đức của chúng ta – bộ lọc chức năng ứng xử xã hội – phát triển là nhằm đáp ứng nhu cầu hợp tác sống còn đó. Suy cho cùng, những vụ thảm sát như cơm bữa đâu lợi lộc gì và cũng chả phải mục tiêu hàng đầu của một loài mà dân số khởi thủy chỉ vỏn vẹn dưới 18.500 cá thể (có người còn nói con số đó dưới 2.000). Nhìn theo quan điểm thuyết tiến hóa Darwin này, thì não bộ của chúng ta ngay từ khi sinh ra đã được cài đặt sẵn những sự thính nhạy nhất định về đạo đức, một thứ về sau sẽ phát triển theo kiểu bán-biến-thiên, tùy thuộc vào việc chúng ta được nuôi dạy ra làm sao. "Con người chúng ta sinh ra với bộ quy tắc đạo đức chung," nhà khoa học nhận thức Steven Pinker đã nói như thế, "điều đó khiến chúng ta có xu hướng phân tích hành động của loài người theo chuẩn đạo đức."

Đa phần các nhà khoa học đều cho rằng nhân tố nền tảng tạo nên "đạo đức" của con người bao gồm khả năng phân biệt đúng-sai; thái độ bài trừ những hành vi bạo lực như cưỡng hiếp và sát nhân; và lòng thấu cảm. Nhà tâm lý học trường Yale – Paul Bloom bổ sung thêm ý thức về công lý, biết

cảm động và đáp lại sự ân cần và lòng vị tha, cũng như thói quen đánh giá hành vi của người khác. Còn nhà tâm lý học Jon Haidt xếp thành năm nhóm: quan tâm săn sóc (bảo vệ người khác khỏi những mối nguy hại), tính công bằng, lòng trung thành, tôn trọng uy quyền và một thứ nghe rất gây tò mò, ấy là sự thuần khiết về tinh thần.

Nếu đạo đức là một phần bẩm sinh trong não bộ của loài người, hẳn chúng ta có thể quan sát thấy ít nhiều biểu hiện ở láng giềng tiến hóa của mình. Và có thế thật, chẳng phải kiếm đâu xa, ở ngay một vườn thú ở Anh, Kuni – một con tinh tinh cái sống trong khu chuồng mở của vườn thú, ngăn cách với bên ngoài bằng một mặt kính và mặt còn lại mở ra không gian thiên nhiên, có hào nước bao quanh. Ngày nọ, con tinh tinh phát hiện ra có con chim sáo đá đập vào vách kính và rơi xuống khu chuồng. Mặc dù bất tỉnh, con chim hầu như không bị thương tích gì, và người quản thú thúc giục con tinh tinh thả nó đi.

Những gì Kuni làm sau đó thật phi thường. Nó nhặt con chim yếu ớt lên, đặt lên bàn chân mình và hất đi một khoảng ngắn. Con chim vẫn không tỉnh lại. Sau một hồi nghĩ ngợi rất lung, Kuni bắt đầu làm cách khác. Nó cầm con chim bằng một tay và trèo lên ngọn cây cao nhất trong khu chuồng bằng tay kia, trông như là chàng King Kong với một cô nàng Fay Wray dưới lốt chim vậy. Con tinh tinh vòng hai chân ôm lấy thân cây để được rảnh rang cả hai tay xoay xỏa với con sáo đá. Hết sức khéo léo, nó nắm lấy hai cánh chim – mỗi tay một cánh – và cẩn thận mở ra. Rồi bất ngờ, tinh tinh ném chú chim mạnh hết sức về hướng của tự do. Con chim rớt xuống ngay cạnh hào nước. Một cậu khỉ hiếu kỳ thấy vậy lại gần xem xét. Kuni vội nhào xuống, đứng chắn trước con sáo đá. Nó cứ đứng ở gác canh của mình cho đến tận lúc chú chim nhỏ có thể tự bay đi.

Đây là một ví dụ phi thường của… một thứ gì đó. Mặc dù chúng ta không có cách gì bước vào trong đầu của con tinh tinh, nhưng ví dụ trên cũng đủ cho thấy rằng động vật cũng có đời sống tình cảm tích cực, có thể, bao gồm cả lòng vị tha. Ở con người, lòng vị tha này đạt mức độ cao hơn, thường xuyên hơn và dưới những dạng thức tinh vi hơn so với người láng giềng chung nguồn gốc di truyền của mình.

Nếu như nhận thức đạo đức mang tính phổ quát, chúng ta cũng có thể mong đợi được thấy sự tương đồng giữa những nền văn hóa khác nhau. Các nhà nghiên cứu của Đại học Harvard đã tiến hành một bài Kiểm tra Tri giác Đạo đức, có sự tham gia của hàng trăm nghìn người từ hơn 120 quốc gia.

(Bạn cũng có thể đóng góp ý kiến của mình tại địa chỉ http://moral.wjh.harvard.edu.) Dữ liệu tổng hợp được đã khẳng định quan điểm tri giác đạo đức mang tính phổ quát.
Manh mối thứ ba cho thấy nhận thức đạo đức là "tính bẩm" liên quan đến thực tế là tình trạng tổn thương khu vực chuyên biệt của não bộ có thể ảnh hưởng tới năng lực đưa ra một số loại quyết định đạo đức nhất định nào đó.

SAO LŨ TRẺ KHÔNG CƯ XỬ CHO TỬ TẾ ĐƯỢC NHỈ?

Nếu đúng là trẻ sinh ra với tri giác đúng-sai vốn bẩm, vậy tại sao chúng không đơn giản là làm điều đúng - đặc biệt là khi lớn hơn (tuổi dậy thì chẳng hạn)?
Hóa ra lý giải hành vi đạo đức chủ động lại khó đến đáng ngạc nhiên, ví như việc tự nguyện giúp đỡ ai đó qua đường. Kể cả có dẹp thói vị kỷ sang một bên cũng khó lý giải đầy đủ lòng vị tha của con người trong một số trường hợp. Từ suy luận đạo đức tới hành vi đạo đức còn cả một chặng đường dài gập ghềnh. "Lương tâm" chính là chất bôi trơn, nỗ lực lát phẳng con đường gập ghềnh này. Lương tâm là thứ gì đó khiến bạn cảm thấy dễ chịu khi làm việc tốt và day dứt khi không làm điều đó. Nhà tâm lý học quá cố trường Harvard Lawrence Kohlberg tin rằng một lương tâm lành mạnh chính là thanh ngang trên cùng của chiếc thang đạo đức. Nhưng không phải tất cả các nhà khoa học đều cho rằng lương tâm là thứ "trời sinh". Một số người tin rằng nó là sản phẩm của xã hội, cũng hình thành và phát triển cùng xã hội. Đối với họ, chính sự tiếp thu mới là thước đo quan trọng nhất của nhận thức đạo đức.
Một đứa trẻ biết cưỡng lại cám dỗ "vượt rào", vượt qua một chuẩn tắc đạo đức nào đó (kể cả khi khả năng bị phát hiện và trừng phạt là không có) là đã tiếp thu được quy tắc đó. Chúng không chỉ biết được điều gì là đúng đắn (nhận thức đạo đức rất có thể đã được cài đặt sẵn trong não), mà còn đồng thuận với nó và nỗ lực để điều chỉnh hành vi của mình cho phù hợp. Việc này đôi khi được gọi là kiểm soát ức chế, nghe có vẻ rất giống với chức năng điều hành phát triển đầy đủ. Hai thứ này có lẽ chỉ là một mà thôi.
Dù bằng cách nào, thái độ tự nguyện làm điều đúng đắn – và cưỡng lại được cám dỗ làm điều sai trái, ngay cả khi không làm cũng chẳng sao mà có làm cũng chẳng được hứa hẹn treo thưởng gì – chính là mục tiêu của

phát triển đạo đức. Điều đó đồng nghĩa với việc mục tiêu dưỡng dục của bạn sẽ phải là rèn cho con cái mình coi trọng và điều chỉnh bản thân mình cho phù hợp với tri giác đúng-sai bẩm sinh.

Việc này đòi hỏi thời gian. Rất nhiều thời gian.

Cứ hai tiếng lại một câu nói dối

Một nguyên do chúng ta biết được điều này là nhờ vào cách trẻ nói dối, một thói quen biến đổi theo độ tuổi. Có lần tôi đã được nghe một giảng viên tâm lý học bàn về chuyện điều gì xảy ra khi một đứa trẻ lần đầu tiên biết nói dối, và ông làm cuộc nói chuyện của mình thêm sống động bằng một câu chuyện với kịch bản kiểu Bill Crosby . Với lời xin lượng thứ gửi tới cả vị giảng viên nọ lẫn ngài Crosby, sau đây tôi xin tóm lược lại câu chuyện này.

Đang đêm hôm khuya khoắt, Bill và cậu em Russell nhảy rầm rầm trên giường – một điều cấm kỵ trong nhà. Hai cậu nhóc làm sập cả giường, tiếng động rầm rập làm ông bố điên tiết bật dậy. Ông lao sầm sập vào phòng, chỉ vào cái giường và gầm lên: “Tụi bay làm cái trò gì thế này hả?” Cậu lớn lắp bắp: “Không ạ! Không phải con!” Rồi thằng bé ngưng lại, mắt nó vụt sáng lên. “Nhưng con biết ai bố ạ. Một anh lớn lớn vào phòng tụi con qua cửa sổ phòng ngủ. Anh ý nhảy lên nhảy xuống trên giường tận mười lần làm gãy cả giường, rồi chui ra khỏi cửa sổ và chạy xuống đường mất!” Lông mày của ông bố nhíu lại. “Con trai ạ, phòng này làm gì có cửa sổ.” Thằng bé vẫn liến thoắng. “Con biết mà bố! Anh ý lấy cả cửa sổ đi luôn rồi!”

Đúng là như vậy, trẻ em rất tệ khoản nói dối, chí ít là lúc ban đầu. Trong làn bụi thần tiên kỳ diệu của trí não trẻ thơ, rất khó để phân biệt hiện thực với huyễn tưởng. Biểu hiện dễ thấy nhất là trẻ hay tự đóng những vở kịch tưởng tượng. Chúng còn cho rằng cha mẹ mình toàn trí toàn tài, thấu suốt mọi sự, một niềm tin không gì suy suyển nổi và chỉ bị phá hủy hoàn toàn sau cú trời giáng mang tên “tuổi dậy thì”. Nhưng thật ra ngòi nổ đã được châm từ rất sớm, ngay từ thời điểm 36 tháng tuổi, trẻ đã bắt đầu nhận ra rằng cha mẹ không phải lúc nào cũng đọc được suy nghĩ của chúng. Trong cơn sướng vui (và khiếp sợ) này, trẻ phát hiện ra rằng chúng có thể cung cấp cho cha mẹ mình những thông tin sai lệch mà không bị phát hiện. Hay, như câu chuyện của Cosby cho thấy, ít nhất lũ trẻ cũng tưởng là thế. Thời điểm trẻ nhận thức được rằng không phải lúc nào bố mẹ cũng đọc được suy

nghĩ của chúng chính là thời điểm phát triển nở rộ của một thứ mà chúng ta gọi là những kỹ năng Học thuyết Trí não.

Học thuyết Trí não phát triển theo thời gian

Học thuyết Trí não là gì? Ví dụ sau đây có thể giúp làm sáng tỏ hơn. Đại văn hào Mỹ Ernest Hemingway có lần đã bị “thách” sáng tác một tiểu thuyết-sáu từ, và những gì ông viết ra là một minh họa tuyệt hảo cho Học thuyết Trí não. Đó là bởi khi đọc “cuốn tiểu thuyết” đó lên, nó sẽ kích thích trí não bạn.

For sale: Baby shoes. Never used.

(Tạm dịch: Bán rẻ: Giày trẻ sơ sinh. Chưa qua sử dụng.)

Sáu từ này có làm bạn buồn bã? Có khiến bạn phải tự hỏi chuyện gì đã xảy đến với người viết mẩu quảng cáo này? Bạn có thể suy đoán trạng thái tinh thần của người đó?

Đa phần con người đều có thể làm được, và đó là do chúng ta đã vận dụng các kỹ năng Học thuyết Trí não. Nền tảng của những kỹ năng này là sự thấu hiểu rằng hành vi của người khác được thúc đẩy bởi một loạt những trạng thái tinh thần – niềm tin, chủ đích, ham muốn, nhận thức, cảm xúc.

Học thuyết Trí não, được đưa ra lần đầu tiên bởi David Premack, nhà nghiên cứu động vật linh trưởng, gồm hai thành tố chính. Thứ nhất là khả năng nhận biết được trạng thái tâm lý của một ai đó. Thứ hai là nhận thức được rằng mặc dù trạng thái của người này có khác biệt so với bạn đi chăng nữa, thì với đối tượng mà bạn đang tương tác, điều đó vẫn hợp lý. Bạn phát triển một học thuyết xung quanh việc trí não người khác hoạt động ra sao, kể cả khi nó có khác với tâm lý của bạn.

Sáu từ đó có thể được viết ra bởi một cặp đôi nào đó, có em bé yểu mệnh, và bạn cảm thấy nỗi buồn của họ. Dù có thể bạn chưa bao giờ phải trải qua nỗi đau đớn của việc mất đi một đứa con; bạn thậm chí còn chưa từng sinh con. Tuy vậy, nhờ những kỹ năng Học thuyết Trí não cấp cao của mình, bạn có thể trải nghiệm hiện thực của họ và đồng cảm với nó. Cuốn tiểu thuyết ngắn nhất thế giới có thể gợi ra cả một vũ trụ cảm xúc nhờ biết khai thác học thuyết này. Hemingway đã coi đây là tác phẩm xuất sắc nhất của mình.

Dù cho Học thuyết Trí não là tem chứng nhận và đặc trưng cho hành vi của con người, cộng đồng nghiên cứu không cho rằng những kỹ năng này đã được phát triển đầy đủ ngay từ thời điểm lọt lòng. Đo đạc những kỹ năng này ở trẻ nhỏ đúng là việc bất khả thi. Dường như kỹ năng này phát triển

dần từng nấc, và chịu sự chi phối của các kinh nghiệm xã hội. Bạn có thể thấy rõ quá trình phát triển ấy trong cách trẻ nói dối. Những lời nói dối kiểu "vải thưa che mắt thánh" đòi hỏi phải có Học thuyết Trí não – khả năng "dòm" vào trí não của ai đó và suy đoán xem phản ứng của họ sẽ thế nào nếu bạn nói với họ điều đó. Năng lực này phát triển theo thời gian. Sau tuổi lên 3, trẻ bắt đầu nói dối có chủ đích, mặc dù giai đoạn này chúng làm việc đó chẳng lấy gì làm kín kẽ. Chúng tăng tốc đẩy nhanh thói quen hư hại này với tần suất chóng mặt. Đến tuổi lên 4, một đứa trẻ sẽ nói dối cứ hai tiếng một lần; lên 6 tuổi, nó sẽ làm thế cứ 1 tiếng rưỡi một lần. Khi một đứa trẻ có vốn từ vựng và kinh nghiệm xã hội phong phú hơn, những lời nói dối cũng trở nên tinh vi hơn, thường xuyên hơn và khó phát hiện hơn.

Thực tế này khiến các nhà nghiên cứu tin rằng những quy ước đạo đức ở trẻ cũng thay đổi theo độ tuổi. Trẻ có thể được sinh ra với những bản năng đạo đức nhất định, nhưng thời gian sẽ điều chỉnh và nắn chúng thành dạng hình hoàn thiện.

SUY LUẬN ĐẠO ĐỨC PHÁT TRIỂN NHƯ THẾ NÀO

Kohlberg, một nhà tâm lý học trường Harvard tin rằng suy luận đạo đức phụ thuộc vào mức độ trưởng thành về mặt nhận thức – nói cách khác, là đòi hỏi phải có thời gian. Nếu thực sự các quyết định đưa ra đều có căn cội cảm xúc mạnh mẽ như những gì chúng ta sẽ khám phá dưới đây, tôi cũng sẽ khẳng định rằng suy luận đạo đức cũng phụ thuộc cả vào mức độ trưởng thành về cảm xúc. Mặc dù Kohlberg vấp phải không ít chỉ trích, nhưng ý tưởng của ông vẫn duy trì sức ảnh hưởng, giống như những quan điểm của bậc tiền bối, nhà tâm lý học nhận thức Jean Piaget. Ý kiến của cả hai nhà khoa học này đều được áp dụng trong trường học, các cơ sở giam giữ thanh thiếu niên, thậm chí cả nhà tù. Kohlberg đã mở rộng học thuyết của J. Piaget và chia tiến trình phát triển đạo đức thành 3 mức độ:

1. Tránh bị trừng phạt. Suy luận đạo đức khởi đầu ở cấp độ tương đối thô sơ, chủ yếu để tránh bị trừng phạt. Kohlberg gọi giai đoạn này là suy luận đạo đức tiền đồng thuận.
2. Suy xét hệ quả. Khi trí não của một đứa trẻ phát triển, nó sẽ cân nhắc những hệ quả xã hội gây ra bởi hành vi của mình và bắt đầu điều chỉnh

cách cư xử cho phù hợp. Kohlberg gọi giai đoạn này là suy luận đạo đức đồng thuận.

3. Hành động theo quy tắc. Cuối cùng, trẻ sẽ lựa chọn cách ứng xử trên cơ sở đã suy xét kỹ càng, trên những quy tắc đạo đức của bản thân chứ không phải làm chỉ để tránh bị trừng phạt hay chấp thuận ngang hàng nữa. Kohlberg gọi giai đoạn đáng thèm muốn này là "suy luận đạo đức hậu đồng thuận". Ai đó có thể khẳng định rằng mục tiêu của bất cứ ông bố bà mẹ nào chính là giai đoạn này.

Trẻ không thể "đơn thương độc mã" đạt tới giai đoạn thứ ba này. Không chỉ cần thời gian và trải nghiệm, mà trẻ sẽ cần một ông bố/bà mẹ khôn ngoan sát cánh bên cạnh để có thể hành xử theo lối tương hợp với bộ nguyên tắc đạo đức bẩm sinh của mình. Lý do khiến việc này gian nan là bởi khi trẻ quan sát hành vi xấu, chúng đã học được nó. Kể cả hành vi xấu bị trừng phạt đi chăng nữa, nó vẫn cứ duy trì trạng thái "dễ dàng truy cập" trong não trẻ. Nhà tâm lý học Albert Bandura có thể chứng minh cho ta thấy, với sự trợ giúp của một chú hề.

Những bài học từ chú hề Bobo

Những năm 1960, Bandura cho các bé mẫu giáo xem một cuốn phim về lật đật Bobo, một trong những chú hề bằng nhựa dẻo có thể bơm phồng. Trong cuốn phim này, một người lớn tên gọi Susan đấm đá chú hề, rồi nện liên tục vào chú ta bằng một cây búa – liên tiếp các hình ảnh bạo lực. Xem xong, các bé được đưa vào một căn phòng khác đầy đồ chơi, trong đó có cả búp bê Bobo và một cây búa đồ chơi. Đám trẻ sẽ làm gì đây? Cũng còn tùy.

Nếu trẻ xem phiên bản bộ phim trong đó Susan được khen ngợi vì hành động bạo lực của cô ta, bọn trẻ sẽ đánh búp bê rất dữ dội. Còn nếu trẻ được xem phiên bản trong đó Susan bị trừng phạt, chúng sẽ đánh Bobo ít hơn. Nhưng nếu sau đó Bandura đi vào phòng và bảo: "Bác sẽ tặng các con một phần thưởng nếu con có thể nhắc lại việc mà Susan đã làm," lũ trẻ sẽ nhặt ngay lấy cây búa và bắt đầu tấn công Bobo. Bất kể trẻ coi bạo lực là hành động được tưởng thưởng hay bị trừng phạt, chúng cũng đều đã học được hành vi đó.

Bandura gọi hiện tượng này là "học tập do quan sát". Ông còn có thể chứng minh rằng trẻ nhỏ (và cả người lớn) đều học chủ yếu nhờ quan sát hành vi của người khác. Điều này nhiều khi cũng cho hiệu quả tích cực. Như trước đây Mexico đã cho phát sóng một bộ phim truyền hình, trong đó các nhân

vật ca tụng sách vở, sau đó đề nghị khán giả đăng kí các lớp luyện đọc. Kết quả đã giúp gia tăng tỉ lệ biết đọc biết viết trên cả nước. Phát hiện của Bandura là một món vũ khí chỉ dẫn công chúng phi thường.

Học tập do quan sát đóng vai trò cực kỳ quyền năng trong sự phát triển đạo đức. Nó là một trong rất nhiều kỹ năng được thuê mướn trong dự án xây dựng đạo đức của não bộ. Ta cùng xem sao.

Hy sinh một mạng để cứu năm?

Hãy tưởng tượng xem bạn sẽ làm gì trong hai tình huống tưởng tượng sau:

1. Bạn đang lái chiếc xe goòng bị mất phanh và giờ lao băng băng trên đường ray. Đến một ngã ba, và bạn đột nhiên phải đối mặt với một tình huống ngặt nghèo. Nếu bạn không làm gì cả, chiếc xe chắc chắn sẽ quặt sang nhánh tay trái, giết chết năm công nhân xây dựng tu sửa bên mé đó. Nếu bạn ngoặt xe sang phải, bạn sẽ giết chết một người. Bạn sẽ chọn cách nào?

2. Bạn đang đứng phía trên hầm chui, đường ray xe goòng ở dưới chân bạn. Khi chiếc xe goòng tiến lại, bạn mới thấy nó bị mất phanh. Lần này không hề có chỗ ngoặt định mệnh nào trên đường ray cả, chỉ là năm công nhân xây dựng tội nghiệp sắp bị lấy mạng. Nhưng có một giải pháp. Một người đàn ông to cao đang đứng ngay phía trước bạn, và nếu bạn đẩy anh ta xuống hầm chui, anh ta sẽ rơi ngay trước xe goòng và sẽ chặn ngang đường ray. Mặc dù anh ta sẽ tử nạn, nhưng năm người kia sẽ được cứu sống. Bạn làm thế nào đây?

Mỗi tình huống đều trưng ra tỉ lệ như nhau, năm chết – một sống. Đa phần mọi người cảm thấy dễ trả lời hơn với tình huống thứ nhất. Nhu cầu của số đông trội hơn nhu cầu của số ít. Họ sẽ ngoặt chiếc xe goòng sang phải. Nhưng tình huống thứ hai lại liên quan đến một lựa chọn đạo đức khác hẳn: quyết định xem có hại chết một người hay không. Thông thường chúng ta sẽ chọn cách không hại chết người đàn ông nọ.

Nhưng nếu có tổn thương về não bộ, mọi chuyện không còn như thế. Có một khu vực phía trên mắt và sau trán gọi là vỏ não trước trán bụng giữa. Nếu như khu vực này của não bộ bị tổn thương, việc phán xét đạo đức cũng bị ảnh hưởng. Đối với những người này, việc "hại chết người" không ảnh hưởng gì đặc biệt đến lựa chọn của họ. Số đông vẫn phải được ưu tiên hơn một người, họ sẽ đẩy người đàn ông to cao nọ xuống cầu vượt – cứu lấy năm người và hy sinh tính mạng một người.

Điều này có nghĩa gì? Nếu đạo đức là một phần vốn bẩm trong hệ mạch thần kinh của não bộ chúng ta, hẳn tổn thương khu vực này sẽ làm thay đổi năng lực đưa ra những quyết định đạo đức. Với thử nghiệm xe goòng, một số nhà nghiên cứu nghĩ rằng nhận định này đã được chứng minh. Số khác lại không cho rằng thí nghiệm này nói lên được điều gì. Họ lập luận rằng không ai có thể chứng thực được những quyết định giả tưởng áp dụng với những trải nghiệm thực đúng bao nhiêu phần trăm. Có cách nào thoát khỏi cuộc tranh cãi này? Có thể có, mặc dù nó có dính dáng đến ý kiến của các nhà triết học đã về chầu tiên tổ từ cả 200 năm trước.

Cảm xúc và suy luận

Những cây đa cây đề trong ngành tâm lý học đại diện là David Hume cho rằng cảm xúc chi phối các quyết định đạo đức. Còn triết gia Immanuel Kant lại khẳng định rằng chính lý lẽ mới đưa đến (hoặc chí ít, có thể) đưa đến các quyết định đạo đức. Khoa học thần kinh hiện đại đang ngả về phe Hume.

Tuy nhiên, một số nhà nghiên cứu tin rằng con người chúng ta có hai hệ mạch suy luận đạo đức riêng rẽ và các quyết định đạo đức được đưa ra sau khi đã có cuộc hội kiến và đôi co giữa hai hệ thống này. Hệ thống thứ nhất chịu trách nhiệm đưa ra những lựa chọn đạo đức duy lý – chính là những hệ mạch Kant trong não bộ chúng ta – quyết định rằng cứu năm mạng người hợp lý hơn một mạng. Đối trọng với hệ mạch Kant, hệ thống thứ hai mang tính riêng tư hơn, thậm chí giàu cảm xúc hơn, sắm vai trò là phe đối lập truyền kiếp. Những tế bào thần kinh này cho phép bạn hình dung ra viễn cảnh người đàn ông to cao kia lao xuống rồi tử nạn, tưởng tượng ra xem người xấu số và gia đình anh ta sẽ cảm thấy ra sao, rồi nhận ra rằng cái chết khủng khiếp của anh ta thuộc phần trách nhiệm của bạn. Quan điểm kiểu Hume này khiến cho não bộ của phần lớn người tham gia đều lập tức ngưng lại, sau đó đưa ra lệnh bác bỏ lựa chọn này. Phần vỏ não trước trán bụng giữa đóng vai trò chuyển tải cuộc đấu tranh nội tâm này. Khi phần não này bị thương tổn, Hume cũng đành "cắp nón ra đi".

Mất cảm xúc, mất khả năng ra quyết định

Điều này có nghĩa gì đối với các bậc phụ huynh muốn nuôi dạy một đứa con tử tế? Như chúng ta đã thấy trong các chương trước, cảm xúc chính là nền tảng cho hạnh phúc của con trẻ. Có vẻ như chúng cũng là nền tảng của việc ra quyết định đạo đức. Phát hiện mới mẻ này tình cờ đến từ quan sát

của nhà khoa học thần kinh Antonio Damaiso trên một người đàn ông tên Elliot.
Elliot đúng là một mẫu người lý tưởng: vị quản lý tài ba của một doanh nghiệp lớn, người chồng tuyệt vời, huynh trưởng nhà thờ, người đàn ông của gia đình. Tuy vậy, mọi thứ đã thay đổi kể từ ca phẫu thuật não tách bỏ khối u gần bán cầu não trước. Ca phẫu thuật thành công. Anh phục hồi nhanh chóng với trí thông minh và các năng lực nhận thức không hề suy suyển. Nhưng anh có thêm ba nét tính cách khác lạ.
Thứ nhất, anh không thể đưa ra quyết định. Elliot cân nhắc đi cân nhắc lại những chi tiết dù nhỏ nhặt nhất trong cuộc đời mình. Những quyết định chỉ mất vài giây đối với người bình thường sẽ lấy đi của anh hàng tiếng đồng hồ. Anh không thể quyết định nên xem kênh nào trên ti vi, chọn cây bút màu nào, mặc đồ gì hay đi đâu buổi sáng. Anh cứ phân tích mọi thứ không dứt. Giống như một người lượn vè vè quanh bàn đồ ăn buffet nhưng không thể chọn món gì cho vào đĩa của mình, cuộc sống của Elliot là một chuỗi lập lờ triền miên. Không có gì ngạc nhiên, thế giới của Elliot dần tàn lụi. Anh đánh mất việc làm và cuối cùng, là cả cuộc hôn nhân của mình. Anh gây dựng lại cơ đồ mới và phải chứng kiến chúng sụp đổ hết cả. Sở Thuế vụ tiến hành điều tra anh. Rốt cuộc, Elliot phá sản và phải chuyển về ở cùng bố mẹ.
Damasio bắt đầu làm việc với Elliot hồi năm 1982. Sau khi cho Elliot thực hiện một loạt bài kiểm tra hành vi, ông nhanh chóng nhận ra nét tính cách khác lạ thứ hai ở Elliot: Anh không thể cảm nhận thứ gì trên phương diện cảm xúc. Thực ra là, dường như Elliot không hề có chút cảm xúc nào. Bạn có thể trưng ra trước mặt anh một bức tranh đẫm máu, một tấm ảnh khêu gợi hay một đứa trẻ sơ sinh. Không có bất cứ một phản ứng hồi đáp rõ ràng nào từ trái tim hay bộ não của Elliot có thể đo đạc được. Chỉ là một đường phẳng lì. Cứ như thể Damasio đã mắc nối những mạch điện sinh lý học vào một con hình nộm vô tri vậy.
Điều này đã giúp Damasio phát hiện nét tính cách thứ ba của Elliot. Elliot khó lòng đưa ra các phán xét đạo đức. Mức độ quan tâm đến mọi việc của anh không thể nào thấp hơn, đến nỗi những hành vi trù trừ không dứt của Elliot đã dẫn tới cả một vụ ly hôn, đận phá sản hay mất vị thế xã hội. Các bài kiểm tra trừu tượng cho thấy Elliot có khả năng phân biệt đúng-sai, thế nhưng anh hành xử và cảm nhận cứ như thể không hề biết điều đó. Thậm chí anh còn có thể nhớ được rằng anh đã từng trải nghiệm những cảm giác

ấy, nhưng giờ đây chúng đã chìm vào lớp sương mù đạo đức xa xăm lắm. Như những gì Patrick Grim quan sát thì, những gì Elliot đã làm rõ ràng tách rời hẳn với những gì Elliot biết được.
Đây là một phát hiện phi thường. Vì Elliot không còn có thể tích hợp những phản ứng tình cảm vào các phán xét thực tiễn của anh, anh hoàn toàn đánh mất khả năng quyết đoán. Toàn bộ cơ cấu ra-quyết-định của anh đã tàn lụi, trong đó bao gồm cả phán xét đạo đức.
Các nghiên cứu khác cũng khẳng định rằng tình trạng mất cảm xúc cũng dẫn tới mất khả năng ra quyết định. Giờ đây chúng ta biết được rằng những trẻ bị thương tổn ở các vùng vỏ não bụng giữa và trước trán khi chưa đầy 2 tuổi sẽ có những triệu chứng cực kỳ giống với Elliot.

NÃO BỘ BẮC NHỊP CẦU GIỮA THỰC TẾ VÀ CẢM XÚC RA SAO

Nếu bạn chứng kiến cảnh não bộ con người khi nó đang tất bật vật lộn với các lựa chọn đạo đức, bạn sẽ ngạc nhiên vì số lượng các khu vực não bộ rần rạt được kích hoạt cứ như trong một tập của chương trình truyền hình Iron Chef vậy. Nào thùy não trước cạnh bên; nào vỏ não trước trán lưng bên, quy định việc thuận tay phải; vân bụng; hồi hải mã bụng giữa; rồi hạch hạnh nhân – tất cả đều góp mặt. Cảm xúc và logic, như chúng ta đã thảo luận ở chương trước đều hòa trộn trong não bộ, thỏa thuê thoải mái và hỗn độn lộn xộn.
Làm thế nào mà chúng ta tách được Kant (logic) và Hume (cảm xúc) ra khỏi tất cả những cấu trúc này? Chúng ta mới chỉ ở những giai đoạn đầu tiên trong tiến trình thấu hiểu xem chúng thực hiện chức năng ra quyết định như thế nào. Chúng ta biết rằng có sự phân công lao động rõ ràng: các khu vực ở bề mặt tất bật với việc đánh giá thực tế. Các khu vực ở sâu hơn thì chuyên trách việc xử lý các cảm xúc. Hai khu vực này được kết nối bởi phần vỏ trước trán bụng giữa. Nói một cách đơn giản, bạn có thể coi vỏ trước trán bụng giữa như cây cầu Cổng Vàng, nối San Francisco (cảm xúc) với khu láng giềng phía bắc của nó – Hạt Marin (thực tế). Một số nhà nghiên cứu cho rằng hoạt động lưu chuyển ở đây nói chung diễn ra như thế này:
1. Một phản ứng cảm xúc xảy ra. Khi trí não của trẻ đối mặt với một tình thế lưỡng nan đạo đức, San Francisco được cảnh báo trước tiên. Một hệ

mạch gần như vô thức, ở sâu bên trong bé sẽ sản sinh ra một phản ứng cảm xúc – gửi đi một mẩu giấy ghi chú.
2. Tín hiệu này truyền theo cây cầu. Thông điệp được cuốn đi rất nhanh dọc theo VMPFC, tế bào "cầu Cổng Vàng" kết nối các vùng trung tâm thấp và cao của não bộ.
3. Các trung tâm thông tin phân tích thông điệp và quyết định xem sẽ làm gì. Tín hiệu đi đến khu vực thần kinh tự trị (Hạt Marin). Não bộ đọc miếng giấy ghi chú và đưa ra quyết định sẽ làm gì. Nó phân định cái gì đúng và cái gì sai, cái nào là cốt yếu và cái nào là thứ yếu, việc nào cần ưu tiên, rồi cuối cùng đưa ra vài cách cư xử trong trường hợp đó. Quyết định xong.
Tất cả chỉ diễn ra trong vài mili-giây, muốn vậy khu vực sản sinh cảm xúc của não bộ phải phối hợp chặt chẽ với khu vực duy lý. Và sẽ là bất khả thi nếu phải xác định rạch ròi xem quá trình này bắt đầu ở đâu và kết thúc nơi nào. Mối gắn kết ở đây quá khăng khít, đến nỗi chúng ta hoàn toàn có thể nói rằng nếu không có cảm xúc, bạn sẽ không thể lý trí được. Như Jonah Lehrer đã nhận xét trang trọng trong cuốn sách How We Decide (Tạm dịch: Chúng ta ra quyết định như thế nào?) là: "Một bộ não không cảm xúc không thể đưa ra quyết định được."
Cơ chế sinh học này cho chúng ta biết rằng dạy trẻ điều tiết cảm xúc chính là yếu tố quan trọng giúp nuôi dạy một đứa trẻ đạo đức. Cả chức năng điều hành cũng vậy. Sự tích hợp lành mạnh giữa hai quá trình này sẽ tiến một bước dài trong việc kết nối một đứa trẻ với Thánh mẫu Teresa bên trong con người của bé.

NUÔI DẠY MỘT ĐỨA TRẺ CÓ PHẨM CÁCH: NGUYÊN TẮC VÀ KỶ LUẬT

Vậy thì, câu hỏi đặt ra bây giờ sẽ phải là: Nếu trẻ đã sinh ra với một số vật liệu xây dựng đạo đức có sẵn, chúng ta sẽ giúp đỡ ra sao để trẻ xây nên những ngôi nhà đạo đức đáng náu mình trú ngụ? Làm thế nào chúng ta đưa trẻ tới được với giai đoạn tiếp thu đạo đức đáng mơ ước này?
Nói tới nguyên tắc và kỷ luật, các gia đình nuôi dạy nên những đứa con biết phải trái tuân thủ những hình mẫu rất dễ đoán định. Những hình mẫu này không phải là một chính sách bảo hiểm ứng xử, mà nó gần như những gì các nhà nghiên cứu sẽ giới thiệu cho chúng ta thấy ngay bây giờ. Rất nhiều thành tố móc nối với nhau tạo nên các hình mẫu này; lấy ví dụ đơn

giản như chiếc ghế ba chân gần tủ lạnh trong căn bếp của vợ tôi. Hãy coi phần mặt phẳng để ngồi của chiếc ghế ấy đại diện cho sự phát triển của sự lưu tâm đạo đức, hay – lương tâm. Mỗi chân đế đại diện cho một yếu tố mà các nhà nghiên cứu biết là có hỗ trợ nó. Cần cả ba chân đế để chiếc ghế có thể thực hiện được chức năng của nó. Bộ ba cân bằng hoàn hảo này cung cấp cho trẻ một chỗ ngồi vững chắc – những phản xạ đạo đức được hòa hợp tinh tế. Ba chân đế đó là:

• Thưởng phạt phân minh và kiên định
• Trừng phạt mau lẹ
• Giải thích luật lệ

Tôi sẽ mượn các khung hình từ một chương trình ti vi để minh họa mỗi chân ghế đó.

1. Thưởng phạt phân minh và kiên định

Trong bữa ăn, một cậu nhóc vừa đấm em vừa gằn giọng: “Đưa anh kem đây, đưa ngay!” Bà mẹ và ông bố trông khiếp hãi. Một cô gái lạ với âm giọng Anh ngồi ở bàn bình tĩnh ghi chép gì đó như là kiểm tra sản phẩm vậy. “Anh chị sẽ làm thế nào đây?” cô nhẹ nhàng hỏi cặp vợ chồng kia. Cậu nhóc lại đấm em nó lần nữa. “Mẹ sẽ cất món tráng miệng của con đi nếu con còn làm thế,” bà mẹ nghiêm nghị nói. Nó làm như không nghe và lại tiếp tục đánh em. Bà mẹ nhìn xuống đĩa của mình. Ông bố nhìn đi chỗ khác, vẻ giận dữ. Cơ hồ ông bố bà mẹ kia không biết phải trả lời câu hỏi của người phụ nữ nói giọng Anh gốc kia ra sao.

Chào mừng bạn đến với thế giới của chương trình “bảo mẫu truyền hình” xâm nhập thực tế gia đình. Có thể bạn đã xem những kênh truyền hình thực tế này rồi, tất cả đều tuân theo một công thức quen thuộc: Các gia đình hoàn toàn mất kiểm soát cho phép một đội quay phim xâm nhập đời tư gia đình mình, toàn bộ quá trình có sự đồng hành của một bảo mẫu chuyên nghiệp. Trăm lần như một, với âm giọng đầy quyết đoán của vùng Quần đảo Anh, cô tả xung hữu đột dẹp yên căn nhà. Người bảo mẫu này có hai tuần để trình diễn phép lạ, hô biến những bậc cha mẹ phiền hà thành những người thi hành kỷ luật đầy yêu thương và những đứa con quỷ sứ thành thiên thần giáng thế. Một vài cảnh tiêu biểu:

Aiden mới chập chững tập đi và không tài nào ép nó đi ngủ đúng giờ cho nổi. Cứ đến giờ là nó thét gào muốn long phổi. Aiden biết tỏng bố mẹ nó có bảo: “Tắt đèn – nghiêm túc đấy,” thì họ thực ra chẳng nghiêm túc tẹo nào. Nếu có một giờ giới nghiêm thật, thì nó cũng chưa từng được tuyên

bố hay phải cưỡng chế thi hành gì cho cam, và chính điều này khiến cô bảo mẫu cau mày. Phải mất hàng tiếng đồng hồ mới ép Aiden đi ngủ được.

Cậu nhóc Mike đang lên cầu thang thì bỗng nhiên vấp ngã, làm sách vở rơi tung tóe. Anh chàng bé nhỏ vội thụp xuống và rúm mình lại, chờ tiếng quát mắng từ ông bố thất thường của mình. Y như rằng, ông bố nổi cơn lôi đình, rầm rầm như bão tố. Cô bảo mẫu vội vàng can thiệp: Cô bước về phía cậu bé, giúp em nhặt sách và cất lời dịu dàng: "Trông con sợ hãi quá, Mike ạ. Ba làm con sợ phải không?" Mike bé bỏng gật đầu, rồi phóng vụt lên cầu thang. Tối muộn hôm đó, như một con chó bun nòi Anh, cô bảo mẫu lên lớp cho ông bố một bài về nhu cầu cảm thấy an toàn của trẻ.

Amanda tự giác đi ngủ đúng giờ, một việc mà trước kia cô bé chưa từng làm. Tuy thế, nỗ lực này của em không có ai hay biết, vì bố mẹ em còn đang mải đuổi bắt với hai cậu em sinh đôi của Amanda, gắng ép hai đứa đi đánh răng. Xong xuôi đâu đấy, nhị vị phụ huynh kia lại ườn ra trước tivi ngay. Bảo mẫu ôm lấy cô bé Amanda bị bỏ quên vào lòng và bảo: "Con giỏi lắm. Con tự làm việc này mà chẳng rối rít tít mù tí nào! Quá cừ!"

Cách giải quyết của các bảo mẫu truyền hình đôi khi gây khó chịu, đôi khi chuẩn xác miễn chê. Nhưng họ luôn dựa trên cơ sở khoa học hành vi trong chân kiềng kỷ luật đầu tiên của chúng ta: tưởng thưởng một cách đều đặn. Hãy quan sát những gì họ hành động, chú ý tới bốn loại tính cách.

Nguyên tắc của bạn phải hợp lý và rõ ràng

Trong ví dụ của Aiden, cậu bé đó hoặc không hề có giờ đi ngủ quy định, hoặc nó đã tảng lờ quy định đáng lẽ phải thực hiện đó. Chỉ dẫn duy nhất của nó chính là hành vi của bố mẹ, một thứ cũng chẳng lấy gì làm rõ ràng. Rốt cuộc Aiden không hề có ý niệm nào về phép tắc, và, đến cuối ngày bận bịu mệt mỏi, thì chẳng còn giới hạn gì nữa. Chẳng trách thằng bé thét lên.

Giải pháp của bảo mẫu ra sao? Hôm sau, cô mang tới một thời gian biểu rõ ràng và chi tiết tính toán hợp lý với đầy đủ quy tắc và kỳ vọng ghi sẵn trên đó – kể cả giờ đi ngủ – sau đó dán ở chỗ dễ nhìn. Thời gian biểu này đã thiết lập uy quyền trong gia đình, chỉ với 3 nguyên tắc a) thực tế b) được tuyên bố rõ ràng và c) ai cũng thấy.

Mềm mỏng và sẵn sàng tiếp nhận khi thi hành luật lệ

Mike, cậu bé muốn tìm chỗ náu mình vì mấy quyển sách bị rơi, rõ ràng đã quen bị la mắng trước đây. Sợ sệt và muốn trốn chạy chính là dấu hiệu rõ

rệt cho thấy đứa trẻ không cảm thấy an toàn vào thời điểm đó hay không cảm thấy an toàn nói chung. (Hay bị mắng mỏ, vì những chuyện cỏn con như chẳng may làm rơi sách thì luôn luôn gắn với khả năng thứ hai.) Đây chính là hồi chuông báo động với cô bảo mẫu. Cô cố gắng truyền đạt thông điệp an toàn tới cho cậu bé – hãy chú ý đến thái độ cảm thông ngay lập tức của cô – và sau đó, cô trách mắng ông bố của Mike, nói cho ông ta biết rằng ông ta phải lựa chọn một lối phản ứng chừng mực, bình tĩnh hơn nếu muốn cư xử của Mike chuyển biến. Ông bố đã chịu lắng nghe.

Giờ thì bạn đã biết mối quan tâm chính yếu của não bộ chính là sự an toàn. Khi cảm thấy không an toàn, não bộ sẽ vứt bỏ bất cứ ý niệm hành vi nào, chuyển ưu tiên sang một thứ duy nhất: thoát thân khỏi mối đe dọa. Nếu cha mẹ tỏ ra mềm mỏng và bao dung, những hạt mầm đạo đức có nhiều khả năng trổ sâu bám rễ hơn.

Vậy là, bạn đã có những luật lệ rõ-như-ban-ngày rồi, giờ chỉ còn tùy xem bạn áp dụng luật lệ đó như thế nào. Hai bước tiếp theo sẽ liên quan đến những gì bạn phải làm khi luật lệ đã được tuân hành.

Khen ngợi bất cứ khi nào trẻ tuân thủ luật lệ

Giả dụ bạn muốn đứa con 3 tuổi lười vận động ra ngoài chơi thường xuyên hơn. Vấn đề là, đến bước ra ngoài, cậu chàng cũng chẳng muốn. Bạn sẽ làm thế nào đây?

Lâu nay các nhà khoa học (và những ông bố bà mẹ mẫu mực) đã khám phá ra rằng bạn có thể khuyến khích con năng thực hiện một việc nào đó nếu chịu khó động viên con. Trừng phạt hẳn nhiên là có ích nhưng khen ngợi còn hiệu quả hơn nhiều. Các nhà nghiên cứu hành vi gọi đây là củng cố dương tính . Vận dụng linh hoạt thậm chí sẽ giúp bạn khuyến khích những hành vi vẫn còn chưa xảy ra.

Thay vì chờ đứa con 3 tuổi trèo lên xích đu, bạn có thể động viên con mỗi lần con ra cửa. Dần dần, trẻ sẽ dành nhiều thời gian quanh quẩn ở cửa hơn. Rồi bạn lại động viên con nhiều hơn khi bé ra mở cửa. Tiếp đến, là khi bé đi ra ngoài. Rồi khi bé đã lân la gần dàn xích đu. Cuối cùng, bé sẽ trèo lên xích đu và bố mẹ con cái có thể chơi đùa với nhau.

Quá trình "định hướng" này đòi hỏi phải thật kiên nhẫn, nhưng không tốn thời gian cho lắm. Nhà nghiên cứu hành vi trứ danh B.F. Skinner đã huấn luyện được một con gà lật giở những trang sách cứ như là nó đang đọc thật vậy, chỉ trong vòng 20 phút nhờ sử dụng giao thức định hướng. Mà con người chúng ta còn dễ định hướng hơn nhiều so với giống gà.

Khen ngợi khi trẻ không mắc hành vi xấu

Bạn vẫn còn nhớ Amanda, cô bé tự giác đi ngủ đúng giờ trong khi bố mẹ mải xem tivi chứ? Bố mẹ em không hề khen ngợi việc em không gây ra một hành vi om xòm rối rít nào đó, nhưng cô bảo mẫu thì có. Khen ngợi khi con không làm hành vi xấu cũng có tác dụng hệt như khen ngợi khi con cư xử đúng vậy.

Các nhà nghiên cứu đã tiến hành đo đạc tác động của bốn chiến lược nuôi dạy này lên hành vi đạo đức. Nếu các bậc cha mẹ mềm mỏng và bao dung, thiết lập những tiêu chuẩn rõ ràng và hợp lý cho con cái mình, và khen ngợi mỗi lúc trẻ cư xử phải lẽ, thì ngay từ độ tuổi lên 4 lên 5, trẻ đã có thể tiếp thu được những quy ước đạo đức. Đây là đúc rút đáng chú ý xứng đáng huy chương vàng của Baumrind. Dĩ nhiên, đó không phải tất cả những gì bạn cần có trong bộ công cụ đạo đức của mình, nhưng từ các kết quả điều tra đã cho thấy, nếu thiếu chúng, bạn chẳng đời nào có được một đứa con ngoan.

Nhìn lại chính mình

Bạn có làm những việc này thật không, hay bạn chỉ nghĩ là mình có làm? Một trong những trở ngại trong việc hướng các ông bố bà mẹ thay đổi hành vi chính là làm họ hiểu xem con cái nghĩ về họ ra sao. Cô bảo mẫu giúp các bậc phụ huynh thấy được những gì cô chứng kiến bằng cách ghi hình các gia đình, tập trung vào thái độ của từng người. Các nhà nghiên cứu cũng sử dụng cùng một biện pháp này. Như Marian Bakermans-Kranenburg tại Đại học Leiden đã tiến hành quay lấy tư liệu từ 120 gia đình có trẻ từ 1 đến 3 tuổi cho thử nghiệm những hình mẫu trẻ em khó dạy nhất trên đời: những đứa trẻ mắc chứng kháng cự, có thái độ vừa hung hăng, vừa bất hợp tác, hay gầm gừ cáu kỉnh và thích la hét. Cô và nhóm công tác đã biên tập các băng hình, lọc ra những khoảnh khắc dạy con của từng gia đình, từ đó đưa ra bài học cho các vị phụ huynh. Ví dụ như cách phát hiện những tín hiệu mà trước đây họ đã bỏ qua hoặc diễn giải sai. Họ được cho xem các hành vi phản tác dụng, những hành vi gây phản ứng xấu ở trẻ. Kết quả thật đáng ngạc nhiên: sau đấy, những hành vi ngạo ngược của nhóm trẻ cá biệt này đã giảm tới hơn 16%! Đa phần các bà mẹ trong nhóm đã có thể thường xuyên đoán biết được hành vi của con mình. Trong một cuộc phỏng vấn, Bakermans-Kranenburg nói rằng các ông bố bà mẹ đã tìm thấy “một khoảng thời gian thanh bình mà họ đã từng coi là bất khả thi.” Một điều thật quá sức quyền năng!

2. Trừng phạt mau lẹ

Mặc dù không muốn, nhưng đôi khi tôi vẫn cứ nghĩ về Ted Bundy . Kẻ sát nhân hàng loạt này đã thực hiện rất nhiều tội ác của hắn tại Đại học Washington khoảng thời gian tôi đang là sinh viên ở đây. Một cảm giác hoang mang của người làm cha mẹ lại ùa đến mỗi khi tôi nhớ lại thời gian ấy: Làm thế nào tôi giữ cho con mình khỏi phải chạm trán với những tay Ted Bundy của thế giới này? Làm thế nào tôi đảm bảo được rằng con mình lớn lên sẽ không thành một gã Ted Bundy khác?

Phương cách giết người ưa thích của Ted Bundy là táng xà beng vào đầu, và hắn thường hãm hiếp nạn nhân sau khi họ đã chết. Hắn có lẽ đã cướp đi mạng sống của cả trăm phụ nữ. Đa số chúng ta đều không tài nào tưởng tượng nổi nỗi kinh khiếp và sự đồi bại như thế. Trường hợp của của Bundy còn tồi tệ hơn thế, bởi dường như hắn hoàn toàn bình thường như bao người. Thông minh, điển trai và hóm hỉnh, Bundy tiến vù vù trên bước đường sự nghiệp, có lúc hắn còn được kỳ vọng sẽ tham gia vào chính trường. Hắn lèo lái một đời sống xã hội "bình thường" với sự trợ giúp đắc lực của bằng cấp. Còn có cả một bức ảnh đầy cảm động chụp cảnh hắn cùng cô bạn gái đang mở một chia rượu, một chàng trẻ tuổi mỉm cười, vẻ ân cần, rõ ràng đang say đắm yêu đương. Thế nhưng vào thời điểm bức ảnh được chụp, hắn đã giết chết 24 phụ nữ.

Suốt nhiều năm ròng, các nhà nghiên cứu đã gắng sức lý giải hành vi của những người như Bundy. Họ không đưa ra được câu trả lời nào khả dĩ. Một vài nguyên do được viện ra: gia đình tan vỡ, cha mẹ bạo lực, bị lạm dụng. Nhưng có không ít những người khác cũng rơi vào tình cảnh ấy, và đa phần họ đâu có trở thành những kẻ sát nhân hàng loạt. Thậm chí, phần lớn những đối tượng – được gọi là thần kinh không ổn định, không có khả năng kết nối tình cảm với hành động còn không hề hành xử bạo lực. Còn Bundy rõ ràng vẫn có cảm xúc. Hắn không chỉ có khả năng giả tạo các hành vi tích cực về mặt xã hội, mà còn dành rất rất nhiều tình cảm cho bản thân mình nữa. Thể hiện thái độ tự kỷ ái thị đến phút chót, hắn buộc phải bị lôi lên ghế điện ở Florida vào buổi sáng ngày hành quyết, gập người trong cơn hoảng loạn, khóc lóc không cầm nổi với những giọt nước mắt có lẽ hắn đã phải nén đi suốt nhiều năm ròng. Đến tận ngày nay, vẫn chưa hề có một lời giải thích hợp tình hợp lý nào cho sự băng hoại đạo đức hoàn toàn của Bundy.

Ted Bundy biết rõ luật lệ, nhưng không hề tuân thủ. Làm thế nào chúng ta biết rằng con cái mình sẽ không thế? Làm thế nào chúng ta chỉnh đốn được hành vi hư hỗn của trẻ – và khiến cho trẻ tiếp thu thay đổi ấy? Chính là kỷ luật.

Cộng thêm bằng cách trừ bớt: Củng cố âm tính

Các nhà nghiên cứu phân biệt giữa hai chiến lược kỷ luật khác nhau: củng cố âm và trừng phạt. Cả hai cách này đều nhằm xử trí các tình huống chống đối, nhưng củng cố âm thiên về tăng cường hành vi, trong khi trừng phạt lại có xu hướng làm suy yếu nó đi.

Khi còn bé, chắc bạn đã từng phát hiện ra rằng khi ngón tay bị bỏng, nước lạnh sẽ giúp giải thoát ngay lập tức khỏi cảm giác đau, xua đi trải nghiệm khó chịu đó. Khi một phản ứng nào đó phát huy hiệu quả, nó có xu hướng được nhắc lại. Lần tiếp theo bạn bị bỏng – một kích thích chống đối – khả năng bạn chạy ngay đến chậu nước gần nhất tăng lên vài lần. Đây chính là củng cố âm, vì phản ứng của bạn đã được củng cố bằng cách loại bỏ (hay né tránh) một kích thích chống đối nào đó. Củng cố âm khác với củng cố dương, là khi một hành động nào đó dẫn tới một trải nghiệm tuyệt vời, bạn muốn lặp lại hành động đó. Áp dụng củng cố âm có thể là rất quyền năng, nhưng cũng đòi hỏi khéo léo hơn.

Tôi có biết một em bé mẫu giáo luôn khao khát sự chú ý của mẹ. Em khởi đầu tuổi-lên-hai-khủng-khiếp của mình bằng việc ném đồ chơi xuống cầu thang một cách đều đặn, đánh động cả gia đình. Có vẻ như cô nàng bé nhỏ rất thích thú với trò nghịch bậy này và chẳng mấy chốc, em đã ném đủ thứ xuống cầu thang. Những cuốn sách của bà mẹ là mục tiêu ưa thích, mà, ở một chốn như Seattle này, thì rõ là giọt nước làm tràn ly. Bà mẹ gắng sức trò chuyện với cô bé, khuyên bảo, không được thì bắt đầu quát mắng. Cuối cùng, còn viện tới hẳn pháo binh hạng nặng – món đét vào mông – nhưng tình hình cũng chẳng hề biến chuyển.

Vì đâu những chiến lược của bà mẹ đều thất thủ? Vì những hình thức trừng phạt của cô thực ra lại mang lại cho con gái mình những gì con bé khao khát nhất: Sự chú ý trọn vẹn của mẹ. Tình thế quá khó khăn, phương cách tốt nhất của bà mẹ để phá vỡ vòng luẩn quẩn này là tảng lờ đứa con gái mỗi khi nó bày trò hư hỏng (sau việc đầu tiên là giấu biến đi vài cuốn sách), phá vỡ mối liên minh giữa thang gác với sự chú ý. Thay vào đó, bà mẹ nên củng cố lối cư xử đáng mong đợi của cô bé bằng cách dành trọn sự chú ý mỗi khi em hành động phù hợp với các quy tắc gia đình. Bà mẹ thử

cách này, kiên trì dành những lời khen và chú ý khi cô bé con chịu lật sách thay vì ném nó đi. Trò quăng ném chấm dứt chỉ vài ngày sau.

Cũng có những tình huống đòi hỏi phải can thiệp trực tiếp hơn, như đặt ra các hình phạt thích hợp. Đây cũng là một phần trong phương pháp củng cố âm. Giới nghiên cứu ghi nhận hai loại trừng phạt.

Để trẻ mắc lỗi: Trừng phạt thông qua áp dụng

Cách thứ nhất có lúc được gọi tên là trừng phạt thông qua áp dụng. Cách này có đặc tính phản thân. Bạn chạm tay vào bếp lửa, tay bạn bị bỏng, ngay lập tức, bạn biết được rằng không nên chạm vào bếp lò. Đặc tính tự động này hết sức quyền năng. Giới nghiên cứu chỉ ra rằng trẻ tiếp thu hành vi hiệu quả nhất khi được phép mắc sai lầm và tự trải nghiệm hậu quả. Chúng ta có thể cùng xem ví dụ dưới đây:

Hôm trước thằng nhóc nhà tôi nổi cơn nổi cớ trong cửa hàng điện thoại rồi tháo giày cởi tất hết cả. Thay vì bắt nó đi vào, tôi để yên, cho nó đi chân trần một đoạn ra ngoài trời trên tuyết lạnh. Không đầy 2 giây thằng bé đã phải cất lời: “Mẹ ơi, con muốn đi giày.”

Đây chính là chiến lược trừng phạt hiệu quả nhất từng được biết tới.

Lấy đồ chơi đi: Trừng phạt thông qua loại bỏ

Trong hình phạt thứ hai, cha mẹ lấy đi một thứ nào đó. Hoàn toàn thích đáng, cách này được gọi là trừng phạt thông qua loại bỏ. Lấy ví dụ, con trai bạn đánh em gái, và bạn phạt không cho cậu chàng đi dự tiệc sinh nhật bạn. Hoặc bạn cấm túc cậu chàng một phen. (Hình phạt bắt ngồi tù đối với tội phạm chính là phiên bản người lớn của kiểu này). Cách trừng phạt này đã phát huy tác dụng như sau:

Cậu con trai 22 tháng tuổi của tôi lại giở chứng giở thói không chịu ăn tối vì nó không thích những món dọn ra. Tôi nhốt thằng nhóc lại một lúc và để nó ngồi đấy cho đến khi hết gào thì thôi (khoảng 2 phút). Khi đưa con quay lại bàn, lần đầu tiên trong đời, CẬU CHÀNG ĐÃ ĂN HẾT SẠCH! Cả khoai tây nghiền lẫn phần nhân thịt trong bánh!! Mẹ – 1, con trai – 0! QUÁ ĐÃ!!

Áp dụng hai kiểu hình phạt trên một cách phù hợp dần dà sẽ giúp trẻ thay đổi lối cư xử. Nhưng có một số lưu ý cần tuân thủ để làm cách này phát huy hiệu quả. Bởi thực ra, việc trừng phạt tồn tại vài hạn chế:

• Nó chỉ triệt tiêu hành vi của trẻ chứ không làm trẻ nhận thức được đó là lối ứng xử tệ hại.

• Tự thân nó mang lại rất ít chỉ dẫn. Nếu trừng phạt không được giải thích, trẻ sẽ không biết được phải làm gì mới đúng.
• Trừng phạt gây ra những cảm xúc tiêu cực – thường là sợ hãi và tức giận – và tệ hơn có thể làm nảy sinh cảm giác oán giận có thể phá hoại cả mối quan hệ giữa bạn và con cái. Đây rồi mới là vấn đề chứ không phải hành vi hỗn hào kia của con. Nếu không khéo, rất dễ có nguy cơ phản tác dụng thậm chí còn tổn hại đến mối quan hệ cha mẹ - con cái, nếu phạt nhầm.
Vậy làm thế nào để không phải trừng phạt trẻ? Hãy thử xem bộ phim Gà trống nuôi con năm 1979. Nội dung phim nói về một cặp vợ chồng sau ly dị và tác động của trải nghiệm này lên cậu con trai nhỏ của hai người. Tài tử Dustin Hoffman thủ vai một ông bố nghiện công việc, bàng quan mọi sự với bản năng dạy dỗ con cái có mức độ tinh tế chỉ ngang… đồ ăn cho chó. Phim mở ra với cảnh cậu bé con không chịu ăn tối, chỉ nằng nặc đòi kem rắc vụn sô-cô-la. “Con đừng hòng ăn kem nếu không ăn hết bữa tối,” ông bố cảnh cáo. Thằng bé lờ tịt lời bố, lấy ghế, và với lên tủ lạnh. “Tốt nhất là đừng bày trò đó!” ông bố nhắc nhở. Thằng bé vẫn mở tủ lạnh. “Tốt hơn hết là con dừng ngay, anh bạn. Bố cảnh cáo đấy.” Thằng bé thản nhiên bưng kem ra bàn, như thể ông bố là người vô hình. “Ê này! Con nghe bố nói không đấy? Bố cảnh cáo con, con ăn một miếng mà xem, rắc rối to cho mà xem!” Đứa con vọc thìa vào tảng kem, nhìn ông bố chăm chú. “Dám à! Con thử bỏ kem vào miệng xem, bố sẽ cho con biết thế nào là lễ độ ngay.” Thằng bé há to miệng ra. “Xem con có dám làm không.” Thằng bé làm thật, và ông bố nhấc bổng nó ra khỏi ghế, quăng vào phòng ngủ. “Con ghét bố!” Thằng bé gào lên. Ông bố thét lại: “Bố cũng ghét con, đồ quỷ sứ!” Ông bố đóng sập cửa lại.
Rõ ràng là, những cái đầu lạnh nhất không hề chiếm ưu thế. Bốn chỉ dẫn sau đây cho thấy cách thức trừng phạt hiệu quả thực sự.
Phải đúng là trừng phạt
Trừng phạt phải cứng rắn. Điều này KHÔNG có nghĩa là ngược đãi trẻ. Nhưng cũng không phải giảm nhẹ. Kích thích phản kháng phải mang tính phản kháng thì mới có hiệu quả được.
Phải kiên định không đổi
Hành động trừng phạt phải được thực thi kiên định – mỗi khi luật lệ bị vi phạm. Đó là một trong những nguyên do giải thích tại sao chiếc lò nóng rẫy lại có thể biến đổi hành vi nhanh chóng đến vậy. Mỗi khi bạn chạm tay vào nó, bạn đều bị bỏng. Điều tương tự cũng đúng với trừng phạt. Bạn càng

cho phép nhiều ngoại lệ bao nhiêu, thì càng khó dập tắt hành vi sai trái bấy nhiêu. Đây chính là cơ sở của Quy luật Trí não tiếp theo: Có là có mà không là không. Không chỉ kiên định từ ngày này qua ngày khác, mà bất cứ ai, từ bố, mẹ, bảo mẫu, dì, dượng đến ông bà, họ hàng làng xóm đều phải kiên định một lập trường về quy tắc hành xử trong gia đình bao gồm cả những hậu quả khi vi phạm.

Cơ bản, chẳng ai muốn bị phạt – ai cũng tìm cách thoát tội – và bọn trẻ thì giỏi giang đến không thể tin nổi trong khoản phát hiện ra sơ hở của bạn. Vậy nếu bạn muốn trẻ có hẳn một "xương sống" đạo đức, đừng cho trẻ cơ may lợi dụng người này chơi lại người kia. Nếu không, tất cả những gì trẻ hình thành sẽ chỉ là lớp sụn mà thôi.

Phải mau lẹ dứt khoát

Nếu bạn đang thử dạy con bồ câu mổ vào thanh ngang nhưng trì hoãn việc củng cố hành động sau 10 giây, thì dù bạn có dạy cả ngày, con bồ câu vẫn sẽ không học nổi. Nhưng nếu co ngắn khoảng thời gian ấy xuống 1 giây, thì con chim nhỏ sẽ học được cách mổ vào thanh ngang chỉ trong vòng 15 phút. Chúng ta không có bộ não giống loài chim, nhưng bất kể bị trừng phạt hay được khen thưởng, chúng ta cũng có những phản ứng tương tự. Hành động trừng phạt càng gần với thời điểm vi phạm luật lệ, việc học được điều hay-dở sẽ càng nhanh chóng hơn. Các nhà nghiên cứu thực tế còn đo đạc được việc này trong bối cảnh đời thật.

Phải an toàn về tình cảm

Hành động trừng phạt phải được thi hành trong không khí ấm cúng thể hiện sự an toàn về mặt tình cảm. Khi trẻ cảm thấy yên tâm, ngay cả trước việc chỉnh đốn lỗi lầm nghiêm khắc của cha mẹ, trừng phạt mới phát huy được hiệu quả. Nhu cầu có nguồn gốc tiến hóa đối với cảm giác an toàn này mạnh mẽ tới mức bản thân sự hiện diện của luật lệ cũng thường chuyển tải thông điệp an toàn tới cho trẻ. "Ồ, bố mẹ thật lòng quan tâm đến mình đây," là cách mà trẻ (và gần như bất cứ độ tuổi nào của giai đoạn thơ ấu) nhìn nhận sự việc, dù có vẻ như trẻ tỏ thái độ chẳng mấy coi trọng. Nếu trẻ không cảm thấy an toàn thì ba loại nguyên liệu sau là vô giá trị. Thậm chí có thể còn gây hại.

Không đồ chơi gì hết

Làm thế nào chúng ta biết được bốn chỉ dẫn này? Chủ yếu xuất phát từ một loạt thực nghiệm mà tên gọi và thiết kế ắt đã có sẵn trong đoạn hồi tưởng quá vãng của đạo diễn lừng danh Tim Burton . Chúng được gọi là

những mô hình Đồ chơi Bị cấm. Nếu em bé mẫu giáo nhà bạn được tuyển vào một thí nghiệm như thế của Rose Parke, cô bé sẽ trải nghiệm thứ gì đó như sau:

Con gái bạn ở trong phòng cùng một chuyên gia nghiên cứu và hai món đồ chơi. Một món cực kỳ hấp dẫn, món kia thì chẳng có gì lôi cuốn. Mỗi khi vươn ra để chạm vào món đồ chơi mời gọi kia, bé đều nghe thấy một tiếng còi ồn ào, khó chịu. Bé chạm vào và lại phải nghe tiếng động bực mình kia. Trong một số phiên thực nghiệm, sau tiếng còi báo, chuyên gia nghiên cứu nọ còn cất lời trách mắng nghiêm khắc bảo bé không được chạm vào món đồ chơi. Tuy thế, tiếng còi báo không bao giờ vang lên khi trẻ chạm vào món đồ chơi chẳng mấy hấp dẫn. Nhà nghiên cứu cũng không nói gì. Con gái bạn nhanh chóng nhận ra luật chơi: Món đồ chơi hấp dẫn bị cấm.

Đến giờ thì chuyên viên nghiên cứu rời khỏi căn phòng, nhưng thí nghiệm vẫn tiếp tục, con gái bạn vẫn đang được ghi hình. Cô nàng sẽ làm gì khi chỉ còn lại một mình? Parke phát hiện ra rằng, việc bé chọn cách nghe lời hay không còn tùy thuộc vào rất nhiều yếu tố: khoảng thời gian giữa cú chạm và tiếng chuông báo, mức độ phản kháng nhận biết và độ hấp dẫn của món đồ chơi. Cuối cùng, các nhà nghiên cứu đã phát hiện ra những tác động của mức độ khắc nghiệt, sự kiên định, tính thời điểm và sự an toàn – chính là những chỉ dẫn mà chúng ta vừa mới khám phá.

3. Lý giải luật lệ

Bạn có muốn một phương cách giản đơn khiến cho bất cứ hình thức trừng phạt nào cũng hiệu quả, duy trì lâu dài và được tiếp thu – tất cả những gì một ông bố bà mẹ mong đợi? Chính là chân kiềng thứ ba nâng đỡ chiếc ghế lưu tâm đạo đức của chúng ta. Parke nhận thấy, chỉ cần thêm một câu thần chú, vào bất cứ lời ra lệnh cương quyết nào.

Không bao gồm phân tích nguyên nhân

“Chớ có động vào con chó, không con sẽ bị nhốt
xó đấy.”

Có bao gồm phân tích nguyên nhân

“Chớ có động vào con chó, không con sẽ bị nhốt xó đấy. Con chó dữ lắm, và mẹ không muốn con bị nó cắn đâu.”

Bạn sẽ chịu nghe câu nào hơn? Nếu bạn giống đa số, thì là câu thứ hai. Parke đã chứng minh rằng một lời phân tích nguyên nhân hợp lý có thể làm tỉ lệ vâng lời tăng vọt. Hợp lý tức là giải thích tại sao lại có quy tắc đó – và hậu quả nếu không thực hiện. (Hiệu nghiệm với cả người lớn.) Bạn có thể

sử dụng cách này cả với trường hợp luật lệ đã bị vi phạm. Thử ví dụ tình huống con bạn hét toáng lên trong rạp chiếu phim. Biện pháp trừng phạt sẽ bao gồm giải thích xem tiếng la hét của bé ảnh hưởng ra sao tới những người khác và cách bé sửa đổi lỗi lầm, ví như là xin lỗi.
Các nhà nghiên cứu nuôi dạy con cái gọi phương pháp này là kỷ luật quy nạp, và nó có sức mạnh phi thường. Những ai từng nuôi dạy nên những đứa con có đạo đức đều áp dụng cách thức này. Và cơ sở khoa học của nó đã được các nhà tâm lý học chứng minh. Giả dụ nhóc Aaron bị trừng phạt vì nhón trộm cây bút chì của cậu bạn cùng lớp Jimmy – ngay trước giờ kiểm tra. Việc trừng phạt là trừ bớt – Aaron không được ăn tráng miệng tối hôm đó. Nhưng Aaron không bị phạt rồi để mặc đó. Cậu bé được tặng kèm một câu nói thần kỳ, bao gồm lời giải thích, từ "Làm cách nào Jimmy hoàn thành bài kiểm tra nếu không có bút chì chứ?" cho tới "Mọi người nhà mình không ăn cắp đâu con."
Và đây là những gì xảy đến với hành vi của Aaron khi những lời giải thích được đưa ra một cách kiên trì suốt nhiều năm tháng:
1. Sau này, mỗi khi Aaron định làm điều bị cấm đó với Jimmy, cậu sẽ lường ngay ra hình phạt. Cậu sẽ có cảm giác bứt rứt.
2. Aaron sẽ tự quy kết nội tâm. Như là: "Jimmy mà làm hỏng bài kiểm tra này thì mình sẽ cảm thấy tồi tệ lắm," "Mình cũng không thích nếu nó làm việc này với mình," "Mình khá hơn thế này mà." Việc quy kết nội tâm bắt nguồn từ những lời giải thích bạn cung cấp cho trẻ khi chỉnh đốn lỗi lầm.
3. Sau khi đã biết tại sao lại có cảm giác bứt rứt này – và mong muốn tránh khỏi cảm giác ấy – Aaron sẽ tự động khái quát hóa bài học này cho tất cả những tình huống khác. "Mình sẽ không lấy trộm tẩy của Jimmy nữa." "Có lẽ mình cũng không nên ăn cắp thứ gì nữa. Chấm hết."
Các chuyên gia về trừng giới và thi hành luật thanh thiếu niên hẳn phải hoan nghênh nhiệt liệt. Phong cách nuôi dạy kiểu quy nạp mang lại sự tinh nhạy đạo đức mang tính tiếp thu và hoàn toàn có thể áp dụng– phù hợp với những bản năng bẩm sinh ở trẻ. (Aaron còn được chỉ cách viết một lá thư xin lỗi, việc cậu bé đã làm ngay ngày hôm sau.)
Trẻ bị trừng phạt mà không được giải thích tại sao sẽ không trải qua những bước đấu tranh nội tâm này. Parke phát hiện ra rằng những trẻ như vậy hành xử rất bản năng, ví như khi bị đe: "Con sẽ bị đét mông nếu còn làm việc này lần nữa." phản ứng của trẻ sẽ là không ngừng để mắt dè chừng bất cứ nhân vật nào nắm quyền sinh sát; chính sự hiện diện của một mối đe dọa

đáng kể ở bên ngoài chi phối hành vi của trẻ chứ không phải là kim chỉ nam đạo đức nào đó bên trong. Những trẻ không đạt tới bước 2 sẽ không thể đi đến bước 3, và như thế, chúng tiến gần hơn một bước tới chỗ Daniel, cậu nhóc lấy bút chì chọc vào má bạn cùng lớp.

Lời kết: Ông bố bà mẹ nào đưa ra được những giới hạn nhất quán, rõ ràng và luôn giải thích rành mạch tại sao lại phải thế, nhìn chung đều nuôi dạy nên những đứa con có đạo đức.

Không có nguyên tắc vạn năng nào áp-dụng-chung-cho-tất-cả

Hãy chú ý là tôi nói "nhìn chung". Vì, phong cách kỷ luật quy nạp, tuy có sức mạnh lớn lao là vậy, nhưng không phải một chiến lược áp-dụng-chung-cho-tất-cả. Tính khí của đứa trẻ mới là nhân tố then chốt. Với những trẻ vốn có cái nhìn táo tợn và bốc đồng về cuộc sống, thì kỷ luật quy nạp có vẻ vẫn chưa đủ liều. Còn những trẻ nhút nhát có thể phản ứng tiêu cực trước những hành vi sửa sai gay gắt mà với mấy đứa anh em tính cách táo tợn của nó thì chưa nhằm nhò gì. Những em này cần được đối xử nhẹ nhàng hơn. Tất cả mọi đứa trẻ đều cần có luật lệ, nhưng mỗi bộ não lại được mắc nối một kiểu, vậy nên bạn phải tìm hiểu rõ những nguyên cớ gây ra cảm xúc cả bên trong và bên ngoài cho con mình – từ đó đưa ra các sách lược kỷ luật phù hợp.

Có nên đét mông?

Hiếm có chủ đề nào gây nhiều bất đồng như "yêu cho roi cho vọt". Roi vọt liệu có nên là công cụ nuôi dạy con cái hay không. Rất nhiều quốc gia nghiêm cấm hành vi này. Mỹ thì không. Hơn hai phần ba dân số Mỹ đồng tình với việc này; có đến 94% các ông bố bà mẹ Mỹ đã từng tét mông con mình trước thời điểm chúng lên 4 tuổi. Nhìn chung, tét mông nằm trong nhóm trừng phạt thông qua loại bỏ.

Có không ít nghiên cứu được thực hiện nhằm đánh giá mức độ hữu dụng của phương pháp này, nhưng kết quả không rõ ràng và gây nhiều tranh cãi. Một trong những cột thu lôi hứng đủ sấm sét dư luận chính là công trình được thực hiện bởi một ủy ban gồm các chuyên gia phát triển trẻ em dưới sự tài trợ của Hiệp hội Tâm lý Hoa Kỳ. Nghiên cứu này kết luận các hình thức trừng phạt về thân thể là không nên, và đưa ra các bằng chứng chứng minh việc đét mông có tác động xấu đến hành vi của trẻ, làm trẻ hung hăng hơn, trầm uất hơn và hay âu lo hơn với mức IQ thấp hơn. Mới đây, công trình nghiên cứu của Catherine Taylor, Trường Y tế Công thuộc Đại học Tulane đã khẳng định tính đúng đắn của những phát hiện này. Kết quả

nghiên cứu đã cho thấy trẻ 3 tuổi bị đét mông nhiều hơn 2 lần/tháng có tỉ lệ hung hăng khi lên 5 cao gấp đôi so với trẻ bình thường, kể cả tính đến những yếu tố khác như mức độ gay gắt khác nhau ở các đối tượng trẻ em, cả yếu tố trầm uất ở người mẹ, việc sử dụng chất cồn và chất gây nghiện và cả tình trạng lạm dụng của vợ/chồng.

Kết luận này cũng vấp phải sự phản đối kịch liệt từ phía các bậc phụ huynh. “Chỉ là số liệu chắp ghép chứ gì!” một người phán (đúng thế). “Có phải chuyên gia nào cũng đồng tình đâu!” một người khác lên tiếng (cũng đúng nốt). “Làm gì có những nghiên cứu độc lập với hoàn cảnh!” ví dụ thế, “chúng ta có biết cùng là hành vi tét mông nhưng trong một gia đình dạy dỗ theo phong cách quy nạp nồng ấm sẽ khác hẳn trong một bầu không khí cứng rắn, phi quy nạp?” (Đúng là chúng ta không biết thật.) Thế còn mục đích của các bậc mẹ cha thì sao? Danh sách những ý kiến chống đối còn dài lê thê. Rất nhiều ý kiến xuất phát từ nỗi lo lắng trẻ em ngày càng ít được dạy dỗ uốn nắn hơn, các ông bố bà mẹ thời nay cũng ngại xiết chặt kỷ cương với con cái.

Tôi cũng đồng cảm sâu sắc với nỗi quan ngại này. Tuy vậy, những con số thì không. Bên trong não bộ, cuộc chiến diễn ra giữa những bản năng mô phỏng chậm với các khuynh hướng tiếp thu đạo đức. Hành động tét mông chỉ đủ dữ dội để khuấy động đấu thủ thứ nhất hơn là đấu thủ thứ hai. Như nhà nghiên cứu Murray Straus đã nhấn mạnh trong bài phỏng vấn trên tờ Scientific American Mind, mối liên hệ giữa tét mông với hành vi tiêu cự còn chắc chắn hơn cả quan hệ giữa việc phơi nhiễm chì và suy giảm IQ, thậm chí hơn cả sự liên đới giữa hút thuốc lá thụ động với bệnh ung thư. Thế mà trong khi hiếm người thắc mắc về những mối liên quan này, người ta còn thắng kiện nhờ viện đến những số liệu về mối liên đới này trong những sự vụ dính dáng đến sức khỏe, vậy thì sao lại phải tranh cãi về việc có nên tét mông hay không? Mọi sự đã rành rành ra thế rồi.

Tôi quá biết rằng phương cách dạy dỗ quy nạp đòi hỏi nhiều nỗ lực. Chứ đánh một đứa trẻ thì chẳng mệt gì. Theo quan điểm của tôi, đánh đòn chỉ là một kiểu nuôi dạy lười biếng mà thôi. Nếu bạn có đang hồ hoặc, thì tôi xin thưa luôn, vợ chồng tôi không đánh con bao giờ.

Lối kỷ luật trẻ ưa hơn cả

Nhiều năm về trước, một nhóm chuyên gia nghiên cứu đã quyết định lấy ý kiến của trẻ về các phong cách nuôi dạy con cái xem các em nghĩ cách nào sẽ phát huy hiệu quả, cách nào sẽ thất bại. Đối tượng là các em trong độ

tuổi từ mẫu giáo tới trung học. Các câu hỏi được diễn đạt rất thông minh: Các em được nghe kể về những em nhỏ cư xử hỗn hào, rồi được hỏi: “Bố mẹ nên làm gì? Các con sẽ làm gì?” kèm theo một danh sách các phương pháp kỷ luật.

Kết quả rất đáng suy ngẫm. Phong cách nuôi dạy quy nạp đạt mức tán đồng tuyệt đối. Ngay sau là biện pháp trừng phạt thực tế. Còn chót bảng? Chính là kiểu “bố mẹ sẽ không yêu con nữa” hay mặc con muốn-ra-sao-thì-ra. Tóm lại, phong cách chỉnh đốn mà trẻ thích nhất chính là kiểu quy nạp, thi thoảng có “gia giảm” thêm chút nghiêm khắc thị uy. Kết quả này có thay đổi chút ít tùy theo nhóm tuổi. Nhóm đối tượng từ 4 đến 9 tuổi ghét kiểu buông xuôi nhất trong các loại hành vi, hơn cả phương cách kiểu hạn chế tình yêu thương. Điều đó lại không còn đúng với lớp đối tượng đã 18 tuổi. Tóm lại, một bức tranh rõ rệt đã nổi lên xung quanh vấn đề làm thế nào để nuôi dạy một đứa trẻ có đạo đức và biết cách cư xử chừng mực. Những ông bố bà mẹ kỷ luật sắt nhưng chịu lắng nghe và chịu khó đưa ra những lời giải thích nguyên nhân được nhìn nhận là hợp tình hợp lý và công bằng, chứ không hề đồng bóng và độc đoán. Làm vậy, họ có nhiều khả năng chứng tỏ sự đúng đắn của mình khi mà con cái sẽ ngoan ngoãn tuân hành thay vì chống đối gay gắt. Điều này có nhắc bạn nhớ đến phong cách nuôi dạy quyền uy của Diana Baumrind – nghiêm khắc nhưng ấm áp? Xét về mặt số liệu, đây chính là phong cách có khả năng cao nhất trong việc sản sinh ra những đứa trẻ thông minh nhất, hạnh phúc nhất. Có vẻ như những đứa trẻ thông minh và hạnh phúc này cũng là những đứa trẻ đạo đức hoàn bị nhất.

Những điểm cốt yếu

• Con bạn bẩm sinh đã có sẵn tri giác đúng – sai.
• Bên trong bộ não, các khu vực xử lý cảm xúc và các khu vực dẫn dắt việc ra quyết định cùng phối hợp với nhau để chuyển tải sự lưu tâm đạo đức.
• Hành vi đạo đức phát triển theo thời gian và đòi hỏi kiểu hướng dẫn đặc biệt.
• Cha mẹ áp dụng luật lệ ra sao đóng vai trò then chốt: đề ra những quy tắc chính đáng và rõ ràng; xử trí nhất quán và mau lẹ đối với việc vi phạm; và khen ngợi khi con cư xử tốt.
• Trẻ sẽ tự nguyện, tự giác tiếp thu hành vi đạo đức khi cha mẹ giải thích tại sao lại phải đặt ra luật lệ như thế và những hậu quả nếu vi phạm.

KẾT LUẬN

Một ông bố bà mẹ hoàn hảo trông sẽ ra làm sao nhỉ? Chắc chắn sẽ không giống bạn hay tôi đâu. Bà mẹ hoàn hảo đậu thai ngay từ lần thử đầu tiên, nghỉ việc ngay lập tức, nôn ọe suốt 12 tuần sau đó và rồi cảm thấy sảng khoái như không. Chẳng hề có chuyện vui buồn thất thường, không sa dạ sa ruột. Còn ông bố hoàn hảo mỗi ngày lại chào người vợ hoàn hảo của mình bằng một nụ hôn nồng nàn và câu nói lạc quan "Nữ hoàng của anh hôm nay thế nào nhỉ?" rồi phóng hết tốc lực vào bếp xử lý đống bát đĩa. Em bé mới sinh thì bú sữa mẹ theo đúng yêu cầu, không bao giờ nhay đầu vú mẹ và ngay lập tức học được thói quen ngủ một mạch cả đêm.

Em bé thành thạo ngôn ngữ tín hiệu từ tuổi lên 2, chơi đàn dương cầm lúc 3 tuổi và thông thạo tiếng Hoa khi lên 4, ngôn từ hóa những cảm xúc thậm chí là đạt mức tinh tế khi lên 5 tuổi. Bé công khai bày tỏ thái độ coi thường món khoai tây chiên hay gà rán viên. Các ông bố bà mẹ giàu lòng thấu cảm giao du với nhóm rộng lớn những bạn bè giàu lòng thấu cảm, những người rất năng qua lại thăm nhau, địu theo cả những em bé tính tình trầm tĩnh như nhau. Trong trường mẫu giáo và cả ở nhà, mọi nỗ lực của trẻ đều được ngợi khen xứng đáng; luật lệ được thi hành và lý giải một cách nhất quán. Trẻ lớn lên thành tổng thống hay đức giáo hoàng, hoặc cả hai.

Hoặc không phải thế.

Một gia đình như thế chỉ là huyễn tưởng. Làm cha làm mẹ trong thế giới thực nghĩa là bạn phải trải qua mọi cung bậc cảm xúc, từ dữ dội như những cơn sóng cuộn kiệt cùng lúc biển động, lúc bình thản như những gợn lăn tăn trên đại dương yêu thương ("Không, phân không bao giờ chui ra từ cái chim đâu con" là một câu tôi thực sự từng buột miệng thốt ra). Và nó gần như chẳng bao giờ theo ý ta. Vợ tôi rất mê cách mà diễn viên hài Carol Burnett đập tan mọi ảo tưởng về việc sinh nở dễ dàng: "Đẻ con cũng giống như là chìa môi dưới của bạn ra và cố cho nó chạm lên đầu vậy." Mãi mãi về sau, trẻ vẫn luôn có xu hướng làm ra những thứ tệ hại nhất, đáng chán nhất và… trẻ con nhất.

Hôm nay tôi bảo với bọn nhóc rằng tụi nó cư xử như trẻ con ấy. Nó nhanh chóng nhắc cho tôi nhớ là chúng nó là trẻ con thật.Ôi trời!

Thế giới thực của những ông bố bà mẹ cho ta những trải nghiệm phong phú hơn và phi thường hơn nhiều so với thế giới hai-chiều của dữ liệu đơn

thuần, gồm cả những thứ có trong cuốn sách này. Thật dễ đồng cảm với ông bố trong loạt truyện tranh vui Baby Blues, người đã thốt lên: "Lần duy nhất tôi cảm thấy đủ tư cách làm bố là trước khi tôi có con." Làm thế nào chúng ta tổng kết được kiến thức khoa học nhưng lại vẫn sống vui sống khỏe trong thế giới thực không-gian-ba-chiều, trải dài từ 9 giờ sáng đến 5 giờ chiều? Cách giải quyết chỉ là đơn giản hóa nó đi. Cuốn sách này có hai chủ đề trọng tâm được phối hợp nhịp nhàng với nhau. Thấu hiểu hai chủ đề này có lẽ là cách tốt nhất để ghi nhớ mọi thông tin có lẽ đã cuốn ngập lụt cả quyển sách này.

THẤU CẢM LÀ TRÊN HẾT

Chủ đề đầu tiên là thấu cảm. Sự thấu cảm được kích hoạt bởi năng lực thấu hiểu động cơ và hành vi của người khác, như những gì cô bé này đã làm:

Ở lớp mẫu giáo, cô con gái tôi bị một cô nàng "đanh đá" bắt nạt. Chúng tôi đã giải thích cho con hiểu rằng chẳng qua là bạn ganh tị với bài thủ công tuyệt đẹp và được mọi người khen ngợi của con thôi. Con gái cưng của chúng tôi bèn làm thêm một món nữa ở nhà và tặng cho cô bé kia, nó vui sướng đến nhảy cẫng lên. Tôi không biết đã có khi nào mình cảm thấy tự hào đến thế chưa.

Vị phụ huynh này đã đặt cô con gái nhỏ vào tình thế phải thấu hiểu tâm lý của kẻ bắt nạt. Việc này khiến cô bé phải làm một việc khó khăn: bỏ qua kinh nghiệm bản thân và đặt mình vào vị trí của người khác. Một ý tưởng mạnh mẽ. Một ý tưởng khó khăn. Kỹ năng này, Học thuyết Trí não, chính là bước đầu tiên đạt tới thấu cảm – thái độ cam tâm tình nguyện bỏ qua những ưu tiên và kinh nghiệm của riêng mình để lắng nghe kinh nghiệm của người khác. Tuy nhiên Học thuyết Trí não không đồng nhất với sự thấu cảm. Nắm trong tay kỹ năng đọc vị người khác này, bạn hoàn toàn có thể trở thành một tên độc tài nếu muốn. Để thấu cảm, bạn cần thêm một lượng vị tha nhất định vào các kỹ năng Học thuyết Trí não, như những gì em bé này thể hiện:

Hôm nay con gái cưng thật đáng yêu hết biết. Đang lúc chồng tôi xem bóng đá, đội "ruột" của anh ấy ghi bàn, thế là ông chồng sướng rối rít cả lên và giả vờ cụng đầu vào tôi… có điều, tôi bị bất ngờ và dịch người đi, thành ra lĩnh trọn cú cộc đầu dau điếng. Khi ông chồng còn đang xin lỗi rối

rít thì con gái đã mang ra cho tôi cái chăn bất ly thân cùng cái núm vú giả của nó và nhét vào miệng tôi, còn đỡ tôi nằm xuống chăn của nó và dỗ cho tôi dễ chịu hơn. Cười ngất!
Trong chương Quan hệ vợ chồng, chúng ta đã bàn về vai trò của thấu cảm trong hôn nhân. Thấu cảm đóng vai trò như một cây cầu nói, dung hòa sự khác biệt về quan điểm của cả hai phía. Điều này thể hiện rõ ràng trong Quy luật Trí não: Điều hiển nhiên chỉ hiển nhiên đối với bạn. Trong chương Bé hạnh phúc: Đất trồng, chúng ta đã vach ra giá trị của sự thấu cảm trong việc hình thành tình hữu hảo, một trong những yếu tố tiên báo chính xác nhất mức độ hạnh phúc trong tương lai của một đứa trẻ. Trong chương Bé thông minh: Hạt giống, chúng ta đã khám phá ra rằng phải mất nhiều năm giao tiếp mặt-đối-mặt "chất lượng cao" và rèn luyện tương tác người-với-người để xây dựng năng lực giải mã gương mặt và các tín hiệu phi ngôn từ khác của trẻ. Những kỹ năng này cho phép một đứa trẻ tiên đoán được hành vi của người khác, và thấu cảm với nó. Mặc dù các kỹ năng thấu cảm không được phân bố đồng đều do các yếu tố di truyền, nhưng chúng có thể được cải tiến thông qua luyện tập. Đất trồng nuôi dưỡng hạt giống. Những môi trường học tập cởi mở – với các hình thức đóng kịch tưởng tượng mang tính tương tác – giúp cung cấp những khoảng thời gian giao tiếp mặt-đối-mặt để phát triển những kỹ năng này. Ti vi, trò chơi điện tử, tin nhắn về bản chất đều không làm được việc đó. Sự đồng cảm có cả một hệ thống xương sống khoa học thần kinh phía sau nó, bao gồm cả các tế bào thần kinh phản chiếu, đó là lý do tại sao nó nằm trong một cuốn sách về các Quy luật Trí não.

NHỮNG VỊ PHỤ HUYNH SIÊU SAO

Nếu việc thâm nhập vào trải nghiệm của một ai đó là yêu cầu bức bách đến thế, vậy thì bạn nên chú ý đến thứ gì khi đã đặt chân được tới đó? Cuối cùng, các nhà khoa học có thể bóc tách ra ít nhất là tám khía cạnh khác nhau trong một hành vi dù là giản đơn nhất của con người, như chúng ta đã thấy trong phần giới thiệu với bà mẹ luôn mộng tưởng đến những ly Mai Tai. Khía cạnh nào xứng đáng có được sự quan tâm chú ý của ta nhiều nhất? Câu trả lời chính là chủ đề thứ hai của cuốn sách này. Điều bạn cần quan tâm chú ý nhất chính là đời sống tình cảm của con cái mình.

Sau đây là một ví dụ lấy từ một trong những lễ nghi trưởng thành đau đớn nhất thời thơ ấu. Cậu bé Jacob 5 tuổi trở về nhà từ chỗ vui chơi với mấy nhóc hàng xóm. "Chả ai chọn con cả," nó nói với mẹ giọng buồn nản, quăng bụp cái găng bóng chày xuống sàn bếp và quay lưng đi về phòng. Bà mẹ nhìn theo đăm chiêu. "Hình như con đang cảm thấy khó chịu lắm, Jake à. Đúng không con?" Jacob ngưng lại, nhìn chăm chăm xuống sàn. "Trông con bực tức nữa," bà mẹ nói tiếp. "Vừa chán, vừa bực tức thế này chẳng có gì là hay cả, đúng không con yêu?" Jacob đến giờ mới xả ra: "Con tức lắm lắm lắm! Chúng nó chọn Greg, thế xong Greg bảo tụi kia đừng chọn con." Bà mẹ hỏi: "Con có nghĩ là tự con nói chuyện với Greg thì sẽ đỡ hơn không?" "Không ạ, chắc là hôm nay Greg không thích con rồi. Mai con nói chuyện lại vậy," Jacob nói. Bà mẹ ôm lấy Jacob và lúc sau cho cậu con trai một đống tú hụ bánh rắc vụn sô-cô-la cực ngon. Jacob không hề chia cho Greg ăn cùng.

Bà mẹ trong tình huống này đã chọn cách dồn sự chú ý vào cảm xúc của con trai mình. Cô thâm nhập vào không gian tâm lý của con và tỏ sự đồng cảm – đó là chủ đề đầu tiên – nhưng những gì cô lựa chọn để tập trung khi đã thâm nhập vào đó lại chính là hiểu đời sống tình cảm của cậu bé. Cô đồng cảm với những cảm xúc chối bỏ rất rõ rệt của con mình. Bà mẹ không cố gắng để che giấu chúng, vô hiệu hóa chúng hay ném đá vào chúng. Lựa chọn rất kiên định này tạo nên sự khác biệt của những ông bố bà mẹ siêu sao.

Trong các chương về Thời kỳ mang thai và Quan hệ vợ chồng, chúng ta đã khám phá ra rằng sự lành mạnh về cảm xúc đóng vai trò quan trọng ra sao với quá trình phát triển não bộ của bé trước và sau khi chào đời. Trong chương Bé thông minh: Đất trồng, chúng ta đã thảo luận về việc khả năng điều tiết cảm xúc mạnh mẽ nâng cao thành tích học tập của trẻ ra sao. Đó là bởi nó tăng cường các hành vi của chức năng điều hành như là khả năng kiểm soát bản thân và việc lập kế hoạch cho tương lai, những yếu tố quay trở lại ảnh hưởng tới điểm số của trẻ. Nhưng các cảm xúc không chỉ tác động lên mỗi thành tích học tập. Khả năng điều tiết cảm xúc còn có thể dự đoán mức độ hạnh phúc trong tương lai của trẻ, một luận điểm đã được phát triển trong các chương Bé hạnh phúc. Điều này dẫn tới một kết luận gây sửng sốt, đó là bé hạnh phúc hơn cũng là bé thông minh hơn. Trong chương Bé có phẩm cách, chúng ta phát hiện ra rằng cảm xúc chính là trái tim và tâm hồn đằng sau phần lớn các quyết định của chúng ta. Xuyên suốt

cuốn sách, chúng ta đã thảo luận xung quanh việc những bậc cha mẹ tập trung vào đời sống tình cảm giúp hình thành sự ổn định cảm xúc ở con cái mình ra sao.
Tựu chung lại, những chủ đề này có thể được tóm lược lại bằng một câu duy nhất: Hãy chịu khó tìm hiểu thế giới nội tâm của con bạn và đồng cảm với con. Điều này vừa dễ như một bài ca, mà vừa phức tạp như một bản giao hưởng. Phương pháp nuôi dạy con đúng đắn dựa trên nền tảng là thái độ. Nếu bạn đặt ra được một bộ quy tắc và tỏ ra thiết quân luật nhưng cũng đầy vị tha, bao dung áp dụng với con mình là bạn đã có tất cả những gì cần thiết để bắt đầu hành trình làm cha mẹ.

LÀ CHO ĐI, NHƯNG CŨNG LÀ NHẬN LẠI

Trên chặng đường ấy, bạn sẽ thấy được điều gì đó thật thú vị: Khi bạn bước vào thế giới tình cảm của con mình, thế giới tình cảm của riêng bạn cũng trở nên sâu sắc hơn. Sau khi hai cậu con trai lần lượt ra đời, chẳng mấy chốc, tôi đã để ý thấy một sự thay đổi lớn lao đến với mình – và vẫn còn tiếp diễn đến tận ngày nay. Mỗi lần tôi chọn cách đặt những ưu tiên của con lên trên bản thân mình, kể cả khi tôi không hề muốn làm vậy, tôi chợt nhật ra rằng mình đã học được cách yêu thương thành thực hơn. Khi các con đã chập chững biết đi, rồi lên mẫu giáo, đi học, những lựa chọn như thế cho tôi thêm kiên nhẫn hơn. Với học sinh của mình. Với đồng sự của mình. Với cả người vợ tuyệt vời của tôi nữa. Tôi ra quyết định tốt hơn, cân nhắc cả đến cảm xúc của vợ, của cả hai cậu con trai. Tôi biết quan tâm hơn. Tôi cũng bắt đầu chú ý về tương lai, về thế giới mà trong đó hai chàng trai của tôi sẽ nuôi dạy con cái chúng.
Hai cậu nhóc của tôi vẫn còn nhỏ. Nhưng ngay từ khi mới lọt lòng, chúng đã ảnh hưởng lớn đến tâm trí tôi. Và càng lớn, ảnh hưởng của chúng lên cuộc sống của tôi càng rõ rệt. Nói cách khác, chúng làm tôi trưởng thành hơn. Tôi không có ý nói rằng việc nuôi dạy con cái là một chương trình tự-thân-hỗ-trợ quy mô lớn. Nhưng trong thế giới hỗn độn của việc nuôi dạy trẻ, thì tính có-qua-có-lại của thứ hợp đồng xã hội này khiến người ta ngỡ ngàng làm sao. Có thể bạn nghĩ rằng những người trưởng thành tạo ra trẻ con. Nhưng sự thực chính con trẻ mới tạo ra những kẻ trưởng thành. Chúng trở thành những con người độc lập, và bạn cũng vậy. Trẻ đem đến cho chúng ta nhiều hơn rất nhiều những gì chúng nhận về.

Tôi đã bừng ngộ ra điều này vào đêm nọ, khi vợ tôi đang ôm cậu út tuổi mẫu giáo của mình. Vợ tôi ôm lấy con và làm như thằng bé là cục bột nhào bánh mì mềm mại vậy. Nàng nói: "Ôi, Noah ơi, con làm người ta muốn nặn này, lại còn mềm và ngon nữa chứ! Mẹ chỉ muốn ngoạm con một miếng thôi! Ngon quá đi mất!" Noah đáp: "Con biết mà mẹ. Con đã phải cố giảm độ ngon lành rồi đấy chứ."
Chúng tôi cười phá lên đến chảy cả nước mắt. Chứng kiến tính cách của con bừng nở là một món quà thực sự. Đây chính là thông điệp tôi muốn để lại cho bạn khi chúng ta mỗi người một ngả. Ở vai trò người mới làm cha mẹ, có lúc bạn sẽ cảm thấy rằng tất cả những gì trẻ làm chỉ là nhận từ bạn, nhưng thực chất đó là mối quan hệ có đi có lại và con bạn cũng cho bạn rất nhiều – dù bạn có nhận ra hay không. Trẻ mang lại cho bạn chứng viêm tai, nhưng những gì chúng thực sự tặng cho bạn là sự kiên nhẫn. Trẻ trưng ra cho bạn một cơn nóng giận, nhưng những gì chúng thực sự tặng cho bạn là niềm vinh hạnh được chứng kiến một nhân cách đang kỳ phát triển. Có lẽ bạn đã nuôi con thành người trước khi kịp nhận ra món quà của trẻ. Nhưng sẽ đến lúc bạn nhận ra rằng, thật là một niềm ưu ái lớn lao nhường nào, khi được trở thành người quán xuyến chăm lo cho cả một đời sống mới mẻ.
Tôi đã từng nói rằng nuôi dạy con cái chỉ là chuyện phát triển bộ não con người, nhưng mục đích của tôi không chỉ dừng lại ở đó. Nuôi dạy con cái suy cho cùng chính là chuyện phát triển trái tim con người. Không một ý tưởng nào trong bất cứ cuốn sách nào quan trọng với những người làm cha làm mẹ hơn một điều giản dị ấy.

QUY LUẬT TRÍ NÃO THỜI KỲ MANG THAI

Trẻ phát triển đời sống tinh thần chủ động ngay trong bào thai
Mẹ căng thẳng, bé căng thẳng theo
Ăn uống ngon lành, giữ thân hình vừa vặn và đi sửa móng thật nhiều

QUAN HỆ VỢ CHỒNG

Hôn nhân viên mãn, con trẻ hạnh phúc
Não bộ kiếm tìm sự an toàn trên tất thảy
Điều hiển nhiên chỉ hiển nhiên với bạn

BÉ THÔNG MINH

Não bộ quan tâm đến sinh tồn hơn là học tập
Trí thông minh không chỉ là IQ
Trò chuyện mặt đối mặt, không phải qua màn hình
Được an toàn, bé thông minh
Khen ngợi nỗ lực, chứ không phải IQ
Vui chơi có hướng dẫn – đều đặn mỗi ngày
Cảm xúc, chứ không phải “biểu tượng cảm xúc”

BÉ HẠNH PHÚC

Bé sinh ra với khí chất riêng biệt
Tình cảm chỉ đơn giản là những tờ giấy nhắn
Sự thấu cảm mang đến bạn bè tốt
Não bộ khao khát kiếm tìm cộng đồng
Sự thấu cảm làm dịu cơn căng thẳng
Gọi tên cảm xúc xoa dịu giông tố

BÉ CÓ PHẨM CÁCH

Trẻ em sinh ra đã có sẵn ý niệm về đạo đức
Kỷ luật + Tấm lòng = Bé có phẩm cách
nguyên tắc vàng: “Có là có” và “Không là không”

MẸO MỰC THỰC HÀNH

uyên suốt cuốn sách Những quy tắc để trẻ thông minh và hạnh phúc, tôi đã cung cấp rất nhiều cách thức thực tiễn để áp dụng những kết quả nghiên cứu vào đời sống nuôi dạy con cái. Dưới đây, tôi sẽ tổng kết lại, kèm theo một số tình huống thực từ kinh nghiệm làm cha làm mẹ của riêng tôi. Đây là những cách đã phát huy tác dụng với gia đình tôi. Tôi rất vui lòng được chia sẻ, nhưng tôi không dám đảm bảo chắc chắn là chúng cũng sẽ công hiệu với bạn đâu nhé.

THỜI KỲ MANG THAI

Ban đầu, hãy để bé một mình

Lời khuyên tốt nhất mà các chuyên gia khoa học thần kinh có thể tặng cho một bà-mẹ-tương-lai xung quanh việc làm thế nào để tối ưu hóa sự phát triển não bộ của em bé trong nửa đầu thai kỳ có thể được tóm tắt trong một câu duy nhất: Đừng làm gì cả. Bạn không nhất thiết phải nói tiếng Pháp hay chơi nhạc Mozart cho bào thai nghe vào giai đoạn này. Não bộ của em bé trong bụng bạn vẫn chưa mắc nối với đôi tai đâu. Phát sinh thần kinh, chức nghiệp chủ yếu của não bộ em bé trong những giai đoạn đầu tiên này tiến hành theo phương cách gần như là tự động. Chỉ cần tìm một chốn yên tĩnh, nơi bạn có thể nôn ọe và bổ sung lượng axit folic theo đơn của bác sĩ nhằm giúp ngăn ngừa các dị tật ống thần kinh.

Nạp thêm 300 calo mỗi ngày

Tăng cân là chuyện bình thường, và các bà bầu nên có kế hoạch để "thổi phình" thân thể lên. Những bà mẹ bổ sung dinh dưỡng không đầy đủ có xu hướng sản sinh ra những em bé nhẹ cân hơn và dễ bị suy dinh dưỡng, với kích cỡ não bộ chừng như cũng tỉ lệ thuận với trí lực của não. Đa phần phụ nữ cần nạp thêm khoảng 300 calo mỗi ngày trong suốt thai kỳ. Bác sĩ riêng của bạn sẽ kê chính xác cho bạn xem nên nạp thêm bao nhiêu và ở mức độ nào.

Ăn hoa quả và rau xanh

Lời khuyên hay nhất lại là một câu "cổ lỗ sĩ" nhất: Chế độ ăn uống cân bằng gồm hoa quả và rau xanh. Đây đơn giản là việc nhắc lại những trải nghiệm dinh dưỡng đã khắc ghi trong lịch sử tiến hóa không thể chối bỏ của loài người chúng ta. Cùng với lượng axit folic đầy đủ, các bác sĩ nhi khoa cũng đề xuất việc ăn các thực phẩm giàu ion, iốt, vitamin B12 và omega-3.

Bạn vẫn còn nhớ việc lập trình khẩu vị, chỗ có kể chuyện các bà mẹ uống nước ép cà rốt sinh ra những em bé cũng ưa nước ép cà rốt chứ? Nhận định này cần nghiên cứu thêm, nhưng rất có khả năng là việc giúp một em bé bắt đầu xây dựng thứ tình yêu chung-thủy-cả-đời với rau xanh (hay, khả dĩ hơn, là mối tình "Con không ghét tất cả các loại rau" chung-thủy-suốt-đời) có lẽ bắt đầu chính bằng việc bạn ăn thật nhiều hoa quả và rau xanh trong tam cá nguyệt cuối cùng của thai kỳ.

Tập luyện aerobic 30 phút mỗi ngày

Hai vợ chồng tôi cùng nhau thực hiện những cuộc dạo bộ trong cả mấy đận bầu bì. Đến tận bây giờ, mỗi khi trở lại những cung đường ấy, cả hai lại

bồi hồi nhớ lại những ngày tháng chờ đón các con ra đời. Việc luyện tập đã mang lại thật nhiều kỷ niệm đáng nhớ cho vợ chồng tôi.

Rèn luyện thân thể chính là một yếu tố khử stress đã được chứng minh, có tác dụng ngăn ngừa việc suy giảm lượng glucocorticoid ra khỏi tế bào thần kinh mỏng manh của bé – và cả của mẹ bé. Đồng thời, giúp sản sinh ra rất nhiều chất hóa học thân thiện với bộ não và giảm nguy cơ trầm uất bệnh lý và các chứng rối loạn lo lắng. Tuy nhiên, hãy xin tư vấn từ bác sĩ trước; chỉ có bác sĩ của bạn mới biết chính xác được rằng bạn nên thực hiện luyện tập theo hình thức nào và bao lâu là phù hợp. Việc này thay đổi theo từng giai đoạn của thai kỳ.

Giảm bớt stress trong cuộc sống của bạn

Việc mang thai rất dễ gây stress, và cơ thể của bạn đã được trang bị đầy đủ để đương đầu với việc này. Nhưng stress quá độ có thể gây tổn hại cho chính bạn và em bé. Lượng cortiso dư thừa nhằm vào các tế bào thần kinh đang phát triển của bé, gây trở ngại cho quá trình phát triển não bộ hoàn chỉnh. Hãy giảm thiểu càng nhiều stress độc hại càng tốt – cho bạn và cho con bạn.

Liệt kê những mảng bạn cảm thấy mất kiểm soát

Lên danh sách “Những thứ thực sự khiến bạn phiền lòng”. Giờ thì hãy đánh dấu những việc bạn cảm thấy tuột khỏi tầm kiểm soát. Stress độc hại xuất phát từ chính cảm giác vô vọng. Đó chính là kẻ thù của bạn.

Giành lại quyền kiểm soát

Lấy lại quyền kiểm soát đồng nghĩa với việc thoát khỏi những tình huống bạn vừa mới đánh dấu. Nếu đó chưa phải giải pháp gì hay cho lắm, hãy tìm cách giảm bớt cảm giác căng thẳng nảy sinh từ chúng. Luyện tập aerobic là yêu cầu bắt buộc; bạn sẽ tìm ra thêm nhiều biện pháp giảm stress khác tại địa chỉ www.brainrules.net.

Hỡi những đức lang quân, hãy nâng niu các bà bầu

Hãy đối xử với vợ như nữ hoàng. Rửa dọn bát đĩa. Tặng nàng hoa thơm. Hỏi han nàng về mỗi ngày qua. Duy trì như vậy trong suốt thời kỳ nàng mang bầu chính là một trong những món quà ý nghĩa nhất mà các ông bố có thể tặng cho những đứa con. Đó là vì mối quan hệ của phụ nữ với người đầu gối tay ấp chính là một trong bốn nguồn sản sinh stress rõ rệt nhất. Khi người đàn ông tạo nên cả một chốt chặn hỗ trợ không ngơi nghỉ, người phụ nữ sẽ được bớt đi một thứ lo âu.

QUAN HỆ VỢ CHỒNG

Tái tổ chức bộ lạc

Do những nguyên cớ tiến hóa, bé sơ sinh loài người vốn không được định đoạt ra đời và nuôi dạy biệt lập khỏi một nhóm. Chuyên gia trị liệu tâm lý Ruth Josselson tin rằng việc các bà mẹ trẻ tạo dựng và duy trì một bộ lạc xã hội tích cực sau khi sinh con là cực kỳ quan trọng. Tuy nhiên, có hai vấn đề với gợi ý này: 1) Đa phần con người chúng ta đâu có sống trong các bộ lạc, 2) chúng ta chuyển chỗ nọ chỗ kia quá nhiều đến nỗi phần lớn con người thậm chí còn không hề sống gần gia đình mình, trải nghiệm bộ lạc tự nhiên đầu tiên của chúng ta. Kết quả chính là rất nhiều người mới làm cha làm mẹ chỉ mấp mé bên rìa đời sống xã hội của chính mình. Họ không có cả một người bà con hay một người bạn tin cậy, giúp trông nom bọn trẻ khi họ tắm một cái, ngủ chút xíu hay thậm chí là để có thời gian quan hệ chăn gối với vợ/chồng mình.

Giải pháp rất rõ ràng: Hãy tái tổ chức một cấu trúc xã hội bừng bừng sinh khí, vận dụng bất cứ công cụ nào có sẵn trong tay.

Hãy bắt tay vào hình thành một cấu trúc như thế ngay bây giờ, trước khi em bé xuất hiện. Có rất nhiều lựa chọn. Ở cấp độ chính thức, có các nhóm PEPS (viết tắt của Program for Early Parent Support – Chương trình Hỗ trợ cho người mới làm cha mẹ), rồi các nhà thờ, các giáo đường Do thái, tất cả đều sở hữu những ý niệm về cộng đồng không thể tách rời. Còn một cách phi chính thức, bạn có thể đứng ra tổ chức các cuộc tụ tập thân mật cùng bạn bè. Hãy hẹn hò gặp mặt với các cặp sắp có con trong Bộ tộc Lamaze của bạn. Bày ra các bữa tiệc nấu nướng linh đình, nơi bạn và bạn bè mình cùng bày ra cả một đống thức ăn đông lạnh. Trưng ra đủ thứ đồ ăn thức uống chuẩn bị cho cả 50 ngày trời để ăn uống cho no say trước khi em bé chào đời chính là một trong những món quà tuyệt nhất bạn có thể tặng cho bất cứ ông bố bà mẹ tương lai nào. Rồi thực hiện một bữa tiệc kiểu món-ăn-cho-cả-50-ngày kiểu vậy sau khi em bé ra đời chính là một cách cực hay để gắn kết cộng đồng của bạn.

Chăm chút cho hôn nhân của bạn

Kể cả bạn không hề cảm thấy chút rắc rối nào ở chân trời hôn nhân hay bạn có cơ man nào là thân bằng cố hữu, thì cũng không lấy gì đảm bảo rằng tất cả vẫn duy trì như thế sau khi em bé chào đời. Một vài ý kiến là đây:

Hãy bắt đầu hỏi han vào buổi sáng và buổi chiều

Bắt đầu những lượt "kiểm tra tình hình" định kỳ với nhau. Kiểm tra tình hình hai lần mỗi ngày, một vào buổi sáng và một vào buổi chiều, đơn giản gọn nhẹ như một cú điện thoại hay một cái email. Sao lại phải hai? Lời hỏi thăm vào buổi sáng cho phép bạn biết xem ngày hôm đó sẽ diễn tiến ra sao. Còn câu hỏi vào buổi chiều có thể giúp bạn chuẩn bị cho buổi tối. Những ông bố bà mẹ mới thường chỉ còn lại một phần ba thời gian bên nhau so với khi chưa vướng bận con cái. Đó cũng chỉ là một dạng cách ly xã hội khác mà thôi. Hãy bắt đầu ngay từ lúc này, trong khi bạn vẫn còn tràn trề năng lượng, hãy tự cho mình không gian để phát triển thói quen trước khi em bé xuất hiện, khi bạn chẳng còn sức lực như vậy nữa.

Lên lịch sinh hoạt vợ chồng thường xuyên

Đúng thế, nỗi khoái lạc lớn lao của sự gần gũi thể xác bao gồm cả sự hỗ trợ lành mạnh của tính ngẫu hứng. Vấn đề là, bạn có thể hôn tiễn biệt sự tự phát ấy ngay khi bắt đầu rước em bé về nhà. Quan hệ tình dục thường sút giảm thê thảm sau khi một đứa con chào đời, và kéo theo đó là quan hệ vợ chồng xấu đi. Định ra lịch sinh hoạt vợ chồng – tần suất phù hợp với bạn – có thể ngăn chặn nguy cơ này. Hơn thế, nó còn mang lại cho mỗi bên thời gian để giảm bớt sức ép về tinh thần và dần dần có cảm hứng. Hãy thử kết hợp chặt chẽ hai kiểu tình dục vào cuộc sống của bạn: ngẫu hứng và duy trì.

Phát triển phản xạ thấu cảm với bạn đời

Mới gần đây thôi, một phụ nữ tham gia vào một trong những dự án nghiên cứu của chúng tôi đã đối mặt với một tình huống huấn luyện phản xạ thấu cảm. Hôm ấy, cô đi mua sắm sau một ngày làm việc mệt nhoài. Đến lúc thanh toán, cô mới phát hiện ra rằng sổ séc chỉ còn trơ toàn cuống mà thôi. Cô gọi cho chồng để yêu cầu chi viện. Tuy nhiên, tất cả những gì cô nhận được chỉ là một bài thuyết giảng về trách nhiệm cá nhân: Sao em không chịu kiểm tra sổ séc trước khi đi? Thế tiền mặt dự trữ đâu hết rồi? "Đấy đâu phải những thứ anh nên nói chứ," cô nhắc cho anh ta nhớ. "Đáng lý ra anh phải nói: "Nghe giọng em có vẻ mệt, cưng à, lại còn chán nản bực tức nữa chứ. Mà chắc em tức giận vì gọi điện cho anh là thứ cuối cùng sót lại trong đầu em sau một ngày làm việc vất vả, chắc bây giờ em đang ngượng chín mặt và chỉ muốn về nhà ngay lập tức!" Cô quát vào cái điện thoại: "Đấy mới là những thứ anh cần nói chứ, đồ đần!" Rồi cúp máy. À vâng, câu cuối cùng thì không được tính là một phần trong bài huấn luyện.

Nhưng tất cả mọi người đều cần luyện tập theo hai bước: đọc ra cảm xúc và suy đoán nguyên do. Nguồn nảy sinh xung đột phổ biến nhất chính là khoảng hẫng giữa một bên là những mục đích bất khả tri với một bên là hành vi có thể quan sát của một người nào đó. Khoảng hẫng đó có thể được nối liền nhờ thấu cảm.

Chủ động hàn gắn

Nếu bạn có lỡ hục hặc với nhau trước mặt con trẻ, hãy hàn gắn ngay trước mặt con trẻ. Việc này cho phép con học được cả cách tranh cãi công bằng và cả cách làm lành nữa.

San sẻ việc nhà

Nào các anh, hãy đỡ đần việc nhà ngay bây giờ. Lên danh sách những việc vợ bạn làm và danh sách những việc bạn làm. Nếu danh sách này quá bất cân xứng – một trong những nguyên nhân ly hôn – hãy điều chỉnh ngay. San đều cho đến khi cả hai vợ chồng đều hài lòng với cái gọi là “công bằng” ấy. Khi danh sách đã được thỏa thuận xong xuôi, hãy bắt tay vào thực hiện ngay. Trước khi bạn bị tước đi giấc ngủ. Trước khi bạn bị cách ly xã hội. Trước khi vợ chồng bắt đầu hục hặc. Thậm chí hơn thế, đời sống vợ chồng cũng sẽ thêm mặn nồng. Không đùa đâu. Đã có hẳn một nghiên cứu về đề tài này hẳn hoi.

Chỉ ra những khúc mắc của bạn

Không cuộc hôn nhân nào là mỹ mãn, chắc chắn rồi, nhưng một số cuộc hôn nhân có thể chống chịu việc “làm cha làm mẹ” tốt hơn những cặp đôi khác. Bạn có biết cuộc hôn nhân của mình thuộc vào nhóm nào không? Các chương trình can thiệp hôn nhân có thể cho bạn biết. Hai trong số những chương trình có uy tín nhất ở Mỹ được phát triển trong các phòng thí nghiệm của Philip và Carolyn Cowan, và John và Julie Gottman. Các địa chỉ trực tuyến của họ tràn ngập những công cụ chẩn đoán, các phiên thực hành và các cuốn sách mà họ đã viết về vấn đề này, cả các mẫu đơn đăng kí tham gia hội thảo nữa. Đường dẫn tới các chương trình này, tác phẩm của họ và các nguồn tham khảo do đồng nghiệp đánh giá đều có tại địa chỉ www.brainrules.net.

Hãy tìm một chuyên gia về sức khỏe tinh thần ngay lúc này

Chuyên gia y tế đầu tiên mà một người mới làm cha mẹ cần là một bác sĩ nhi khoa. Nhưng tôi khuyến khích bạn nên bổ sung một người khác nữa vào danh sách này: Một chuyên gia về sức khỏe tinh thần. Một đối tượng nằm-trong-khả-năng-chi-trả của bạn, người bạn có thể xin ý kiến tư vấn

khi có thắc mắc, hệt như một bác sĩ nhi khoa. Có nhiều nguyên nhân, đầu tiên là đa phần các bác sĩ nhi khoa đều không được đào tạo chuyên sâu về các vấn đề sức khỏe tinh thần. Thêm ba lý do nữa:

Nhiều trẻ sẽ gặp phải các vấn đề sức khỏe tinh thần. Ở đây tôi không chỉ nói tới những đối tượng khả nghi về hành vi thông thường, ví như trẻ tự kỷ hoặc mắc chứng rối loạn tăng động giảm chú ý (ADHD). Độ tuổi trung bình có phát sinh BẤT CỨ vấn đề sức khỏe tinh thần nào, từ rối loạn cảm xúc cho đến rối loạn tư duy, là 14.

Trì hoãn là kẻ thù của bạn. Phát hiện vấn đề sức khỏe tinh thần càng sớm, thì điều trị càng dễ dàng. Tìm được một chuyên gia sức khỏe tinh thần phù hợp với gia đình bạn là không dễ, nên tốt nhất là bắt tay vào tìm ngay đi. Tôi biết rằng, với một số người, lời khuyên này chỉ tổ phí phạm thời gian. Nhưng với những người khác, nó sẽ là thứ quan trọng nhất mà họ từng làm được cho con cái mình.

Cứ năm người thì có một người mắc chứng trầm cảm sau sinh. Việc có một chuyên gia sức khỏe tinh thần giống như là được bảo hiểm vậy. Nếu không phát sinh vấn đề gì, thì không cần lui tới thăm viếng chi, nhưng khi có chuyện, bạn biết là phải trông cậy vào đâu.

BÉ THÔNG MINH

Nuôi con bằng sữa mẹ trong vòng một năm

Càng lâu càng tốt. Bạn sẽ có một em bé thông minh hơn, khỏe mạnh hơn và hạnh phúc hơn. Nuôi con bằng sữa mẹ là một trong những hành vi thực tiễn nhất, có tác dụng tăng cường trí não nhất chúng ta từng biết; những lợi ích của việc này không còn gì phải bàn cãi nữa.

Miêu tả tất cả những gì bạn nhìn thấy

Trò chuyện thật nhiều với con bạn. Chỉ đơn giản như: "Hôm nay trời đẹp quá con yêu ạ," khi bạn nhìn ra bên ngoài và trông thấy mặt trời. Cứ nói đi. Trong giai đoạn bé sơ sinh làm vậy với giọng nói nựng, những mớ nguyên âm được cường điệu hóa ở âm vực cao vút. Mức 2.100 từ mỗi giờ là tiêu chuẩn vàng.

Dựng lên cả một Nhà máy Sô-cô-la

Có lẽ mỗi gia đình lại có một kiểu phòng chơi khác nhau, nhưng tất thảy ắt hẳn đều cùng tuân theo một nguyên lý thiết kế sau: Thật nhiều lựa chọn. Một chỗ để vẽ. Một chỗ tô màu. Đủ loại nhạc cụ. Một tủ đồ treo đầy trang

phục. Các khối xếp hình. Sách tranh đẹp đẽ. Đường ống, bánh răng. Bất kể thứ gì miễn là an toàn với trẻ và trẻ có thể thỏa sức khám khá bất cứ thứ gì lôi cuốn. Bạn đã bao giờ xem bộ phim Willy Wonka và Nhà máy Sô-cô-la chưa? Nếu xem rồi, ắt hẳn bạn phải thấy cực kỳ sửng sốt trước cảnh nhà máy sô-cô-la ấy, với nào cây cối, thảm cỏ và thác nước – một hệ sinh thái mời gọi khám phá đến vô cùng. Đó chính là ý của tôi ở đây. Tôi đang nhắm vào những nỗ lực đeo đuổi mang tính nghệ thuật, vì trẻ được rèn luyện trong môi trường nghệ thuật tập trung tốt hơn và đạt điểm số cao hơn trong những bài kiểm tra về trí
thông minh.

Hai vợ chồng tôi cống hiến gần 600 bộ vuông diện tích nhà ở của mình để gây dựng một môi trường như thế, tràn ngập những trạm âm nhạc, các khu đọc sách, vẽ tranh, tô màu và làm thủ công, rất nhiều khối xếp hình Lego, và cơ man nào là hộp các tông. Còn có cả một trạm toán học và khoa học được trang bị kính hiển vi đồ chơi. Chúng tôi thay đổi nội dung của những trạm này một cách đều đặn và cuối cùng đã biến không gian này thành lớp học cho các con mình.

Chơi trò 'một ngày trái ngược'

Khi các con tôi lên 3, tôi bận rộn với việc bày ra vài hoạt động vui nhộn nhằm tăng cường chức năng điều hành, chủ yếu dựa trên tác phẩm đáng xếp hàng kinh điển của Adele Diamond . Tôi bảo với lũ trẻ hôm nay là "một ngày trái ngược". Khi tôi giơ một bức tranh vẽ cảnh đêm, một màn tối đen như mực điểm xuyết vài chấm sao sa, lũ trẻ sẽ phải nói "ban ngày". Khi tôi giơ một bức tranh với bầu trời xanh lồng lộng với ông mặt trời vàng rực to đùng, lũ trẻ sẽ phải nói "ban đêm". Tôi sẽ thay đổi các bức tranh với tốc độ càng lúc càng nhanh và kiểm tra phản ứng của lũ trẻ. Bọn trẻ rối tung với trò này; và cuối cùng cả nhà luôn lăn lộn ra sàn mà cười sặc sụa.

Một trò khác cũng trên nguyên lý của trò này mà tôi hay chơi với cậu cả, một tay trống bẩm sinh, khi anh chàng mới 4 tuổi. Ba con tôi, mỗi người có một cái thìa và một cái chảo. Luật chơi là khi tôi gõ thìa vào chảo một lần, cậu chàng sẽ phải gõ hai lần. Khi tôi gõ chảo hai lần, cậu chàng sẽ phải gõ ba lần. Hoặc một lần. (Đôi khi tôi sẽ thay đổi luật chơi chút đỉnh.)

Mục đích của hai bài tập này là a) cung cấp luật lệ và b) giúp tụi nhóc kiềm chế được những gì chúng có thể sẽ thực hiện một cách tự động khi đối mặt với luật lệ này – giấy chứng nhận chất lượng của chức năng điều hành.

Chúng tôi có một góc nhất định trong Nhà máy Sô-cô-la dành cho những kiểu vui chơi này. Những bài tập kiểu này thì không thiếu. Bạn có thể tham khảo cuốn Mind in the Making (Tạm dịch: Trí não kỳ thành hình) của Ellen Galinsky để biết thêm các hoạt động tuyệt vời như vậy.
Lên các kế hoạch đóng kịch
Hãy thử xem các yếu tố của chương trình Công cụ Trí não có phù hợp với nếp sống của gia đình bạn không. Còn chúng phát huy tác dụng với gia đình tôi như thế này: Các cậu nhóc nhà tôi quyết định rằng chúng muốn thiết lập một công trường xây dựng. (Tụi nhỏ có một cuốn băng hình yêu thích, trong đó có rất nhiều loại máy móc xây dựng, cuốn băng chúng tôi xem đi xem lại đến ngán tận cổ. Dù vậy, cả nhà vẫn mở ra xem vào các dịp sinh nhật, như là một món đồ kỷ niệm dễ thương.) Cả nhà sẽ cùng ngồi xuống và lên kế hoạch xem những món gì sẽ xuất hiện trong một công trường xây dựng, rồi chuyện gì có thể xảy ra khi đã dựng xong xuôi đâu đấy, rồi việc dọn dẹp nên tiến hành ra sao cho ổn thỏa khi công việc hoàn tất. Trí tưởng tượng của chúng tôi cứ thế bay bổng, nhưng một danh sách tuyến tính các mục tiêu sẽ được lập ra từ bài tập này. Rồi lũ trẻ sẽ bắt đầu chơi.
Một bản miêu tả đầy đủ chương trình Công cụ Trí não có sẵn ở đây: http://www.mscd.edu/extendedcampus/toolsofthemind
Chớ có dạy dỗ thái quá
Thiết kế và trò chơi trong các phòng vui chơi dù thế nào cũng phải tuân thủ nguyên tắc: không-gây-áp-lực và không cấm đoán. Không hề có tai nạn ở đây. Trẻ càng cảm thấy bị áp chế về mặt cảm xúc bao nhiêu, thì càng dễ bị stress, và giảm thiểu khả năng phát triển trí tuệ bấy nhiêu. Hãy dạy con bạn cách tập trung, rồi để mặc chúng tự do trong Nhà máy Sô-cô-la, việc này sẽ giúp trẻ rèn luyện những thiên tư vốn bẩm của mình tốt hơn nhiều so với những bé không thể tập trung và không được có nhiều lựa chọn. Chú ý nhé: không hề có những bài học tiếng Hoa, đại số và triết học ở tuổi lên 3 đâu.
Hãy có cái nhìn phê phán đối với hành vi của chính bạn
Một trong những cách dạy con cái quen thuộc nhất chính là đưa ra các chỉ dẫn trực tiếp. Ngay từ khi con bắt đầu biết nói, các bậc phụ huynh đã nghiêm túc áp dụng. “Đi với mẹ nào.” “Tránh xa người lạ con nhé.” “Ăn xúp lơ đi con.” Nhưng chỉ dẫn trực tiếp không phải là cách duy nhất mà trẻ học tập từ cha mẹ mình, và có lẽ đó cũng không phải cách hiệu quả nhất.

Trẻ học tập chủ yếu qua quan sát. Và con cái bạn quan sát bạn sát sao như diều hâu vậy. Dưới đây là một gợi ý gồm ba bước:

Bước 1: Lên một danh sách gồm mọi hành vi – cả hành động và lời nói – mà bạn thường xuyên trưng ra với thế gian. Bạn có hay cười phá ra không? Thường xuyên chửi thề, chửi đổng? Luyện tập thì thế nào? Bạn có mau nước mắt hay có thứ tính khí dựng-tóc-gáy không? Bạn có mải mê hàng giờ liền trên Internet? Hãy lập danh sách đó ra. Yêu cầu bạn đời của cũng mình làm tương tự, rồi so sánh với nhau.

Bước 2: Xếp loại chúng. Có thể có nhiều thứ trong danh sách này khiến bạn được phép tự hào một cách chính đáng. Còn những thứ khác, không hay ho gì cho lắm. Dù tốt hay xấu, đây chính là những hành vi mà con cái bạn sẽ tiếp xúc thường xuyên ngay trong mái ấm của bạn. Hãy quyết định xem hành vi vào bạn muốn con cái mình làm theo, khoanh tròn vào đó. Quyết định xem hành vi nào bạn không muốn con cái mình bắt chước theo và đánh dấu "X" vào đó.

Bước 3: Hãy làm gì đó với danh sách này. Thực hiện thường xuyên những hành vi mà bạn tự hào. Đơn giản như là thường xuyên nói với bạn đời của mình rằng bạn yêu cô ấy biết bao nhiêu. Kiên quyết loại bỏ những hành vi bạn không muốn xuất hiện. Dễ (và khó) như chuyện tắt ti vi chẳng hạn.

Nói "Ôi chà, con thật là chăm chỉ"

Rèn luyện thói quen khen ngợi nỗ lực của con thay vì tán tụng tài năng bẩm sinh của trẻ. Bắt đầu bằng việc thực hành với bạn đời và cả bằng hữu của bạn. Nếu họ làm được việc gì đó thật là hay, hãy nói "Cậu hẳn phải nỗ lực nhiều lắm," thay vì nói "Ối chà, cậu giỏi thật đấy." Khi trẻ được khen ngợi vì nỗ lực của mình, trẻ sẽ có xu hướng cố gắng nhiều hơn.

Mua lại thời lượng số hóa

Thấu hiểu đầy đủ về nhu cầu phải thành thạo về mặt số hóa của con cái mình, nhưng cũng phải nhận thức đầy đủ về những mối hiểm nguy, vợ chồng tôi đã đưa ra một vài luật lệ vào thời điểm hai cậu nhóc bắt đầu tuổi mẫu giáo. Đầu tiên, vợ chồng tôi phân chia các loại trải nghiệm số hóa vào các nhóm. Hai trong số các nhóm này có liên quan tới những thứ thiết yếu với việc học ở trường hoặc việc học về máy tính: các chương trình phát triển từ ngữ và đồ họa, các dự án nghiên cứu trên nền tảng web, lập trình, vân vân và vân vân. Hai cậu nhóc được phép làm những việc này do bài tập yêu cầu.

Còn các trải nghiệm giải trí – các trò chơi số hóa, các kiểu lướt web nhất định hoặc hệ thống chơi Wii của cả nhà – chúng tôi gọi là Nhóm I. Chúng không bị giới hạn ngoại trừ kèm thêm một điều kiện. Các con tôi có thể "mua" một khoảng thời gian nhất định của Nhóm I. Trả bằng tiền nào đây? Chính là thời gian dành cho việc đọc một cuốn sách thật. Cứ mỗi tiếng đọc sách lại mua được một lượng thời gian Nhóm I. Có thể tích lũy dần và được "tiêu xài" vào các dịp cuối tuần, khi bài tập về nhà đã xong xuôi đâu đấy. Việc này có tác dụng với gia đình tôi. Lũ trẻ luyện được thói quen đọc sách, có thể làm những công việc số hóa cần thiết cho tương lai của mình và lại không bị khóa chặt khỏi những thứ vui vẻ.

BÉ HẠNH PHÚC

Lập biểu đồ bao quát cảm xúc của con bạn

Đa phần các bé sơ sinh đều chỉ có một ngưỡng tiếp nhận các kích thích trong cùng một thời điểm. Lên danh sách tín hiệu "mình dừng ở đây được chưa" của con bạn, từ những dấu hiệu thoáng qua như một cái lắc đầu đến rõ ràng như hét lên. Rồi căn cứ vào đó tương tác với con, vừa dạy vừa nghe ngóng tín hiệu của con, và lập tức ngừng lại khi bé đã chạm ngưỡng. Duy trì thói quen quan sát cảm xúc của con bạn ngay cả khi bé đã lớn hơn. Viết ra những điều con yêu thích và những thứ con ghét. Liên tục cập nhật vì phản ứng tình cảm của con bạn sẽ phát triển ngày càng đa dạng và phong phú. Việc lập danh sách sẽ xây dựng cho bạn thói quen chú ý, và theo sát được bất cứ biến đổi nào về hành vi của trẻ.

Giúp trẻ kết thân với bạn bè cùng trang lứa

Kết bạn là một kỹ năng đòi hỏi nhiều năm trời rèn luyện. Trẻ lớn lên trong môi trường tiếp xúc nhiều với trẻ khác và ra ngoài chơi nhiều sẽ dễ dàng kết thân với những bạn bè đồng trang lứa cũng ngây thơ như chúng, ích kỷ như chúng và khao khát kết bạn như chúng. Điều đó đồng nghĩa là phải tạo điều kiện cho con có nhiều dịp vui chơi. Đồng thời, cũng nên cho con tiếp xúc với nhiều nhóm trẻ ở các độ tuổi khác nhau. Nhưng hãy để ý xem con bạn có thể xử trí được đến mức nào trong cùng một thời điểm. Các trải nghiệm xã hội cần phải được điều chỉnh cho phù hợp với khí chất của từng cá thể.

Suy đoán cảm nhận của người khác

Trước mặt con, hãy thử “đọc suy nghĩ” của những người khác trong các tình huống hàng ngày. Bạn có thể hỏi tại sao người xếp hàng sau bạn ở tiệm tạp hóa lại kém kiên nhẫn đến thế hay người lạ đang nói chuyện điện thoại kia cười phá lên là vì câu đùa gì thế. Đó là một cách tự nhiên để rèn luyện việc nhìn nhận quan điểm của người khác – nền tảng của sự thấu cảm.

Đọc cùng nhau

Vợ chồng tôi biến việc này thành truyền thống gia đình. Đã thành lệ, trước khi đi ngủ, cả nhà lại ngồi quây quần bên nhau. Vợ tôi sẽ lấy sách ra và đọc to cho cả nhà nghe. Mặc dù bây giờ hai cậu nhóc đã lớn đến nỗi cả nhà rúc vào một chỗ như thế thành ra hơi chật chội, nhưng chúng tôi vẫn duy trì đều đặn việc đọc sách chung trước khi đi ngủ như thế này. Việc này không chỉ giúp lũ trẻ trau dồi vốn từ vựng, mà còn làm sâu đậm thêm tình cảm gia đình. Hơn nữa nó làm phong phú thêm các trải nghiệm cá nhân, trí não của cả nhà không còn giới hạn ở những trải nghiệm riêng, mà thỏa sức tưởng tượng ra những thế giới khác hẳn, nơi những cư dân không phản ứng theo cách của chúng ta.

Phát triển phản xạ thấu cảm với con cái bạn

Khi phải đối mặt với một phản ứng cảm xúc mãnh liệt, hãy hướng về sự thấu cảm đầu tiên:

1. Miêu tả cảm xúc mà bạn cho là mình quan sát được.
2. Suy đoán xem nó nảy sinh từ đâu.

Hãy nhớ rằng, thấu hiểu hành vi của ai đó không có nghĩa là tán thành nó. Đó chỉ là phản ứng đầu tiên của bạn trước bất kỳ tình huống nào, đặc biệt là trước những cảm xúc mãnh liệt. Nếu bạn muốn có được những đứa con giàu lòng thấu cảm, hãy bày tỏ, thể hiện lòng thấu cảm đó thường xuyên, đều đặn. Lòng thấu cảm xuất phát từ việc được thấu cảm.

Xác định phong cách siêu-cảm-xúc của bạn

Bạn có cảm xúc như thế nào trước một cảm xúc? Câu trả lời sẽ được tìm thấy qua một bài kiểm tra cực kỳ sâu sắc trong cuốn sách của John Gottman, tựa đề Raising an Emotionally Intelligent Child: The Heart of Parenting (Tạm dịch: Nuôi dạy một đứa con thông minh về cảm xúc: Trái tim của việc làm cha mẹ). Muốn tìm hiểu sâu hơn, bạn có thể tìm đọc tập 4 của bộ Handbook of Child Psychology (Tạm dịch: Sổ tay tâm lý học trẻ em). Lựa chọn khác, chương có tiêu đề “Hòa nhập xã hội trong bối cảnh

gia đình: Tương tác cha mẹ - con cái," của tác giả E.E. Maccoby và J.A. Martin.

Luyện cách diễn đạt cảm xúc bằng ngôn từ

Bạn có thể tự tập, hoặc tập cùng bạn đời và các bằng hữu chí cốt. Khi trải nghiệm một cảm xúc nào đó, đơn giản là nói rõ ra xem cảm xúc ấy là gì. Việc diễn đạt cảm xúc bằng ngôn từ giúp bạn kiểm soát được tình cảm của mình, điều tiết cảm xúc tốt hơn. Không những thế, đó còn là một hình mẫu tuyệt vời cho con bạn nữa. Tôi vẫn nhớ cái lần khổ sở mở một lọ dưa muối. Cậu cả 4 tuổi của tôi bước vào, ngước lên nhìn tôi và bảo: "Bố, trông bố có vẻ cáu kỉnh. Bố đang cáu đấy à?" "Ừ," tôi đáp. "Bố không tài nào mở cái lọ dưa muối này ra được." Về sau, cũng ngày hôm ấy, tôi để ý thấy cậu chàng đang loay hoay vất vả dựng một mô hình Lego. "Trông con có vẻ cáu kỉnh đấy, con trai," tôi bảo. "Con cáu đấy à?" Nó nhìn tôi và bảo: "Vâng, con đang cáu. Đây là cái lọ dưa muối của con đấy bố."

Nếu con cái bạn được vây bọc xung quanh bởi những người có thể trò chuyện về cảm xúc, trẻ cũng sẽ có khả năng diễn đạt cảm xúc của mình bằng ngôn từ   một điều vô giá với bạn khi trẻ đến tuổi dậy thì.

Dành dụm cho 10 năm học nhạc

Cho trẻ tiếp xúc sớm với âm nhạc, học nhạc cụ hay thanh nhạc gì cũng được. Trải nghiệm âm nhạc về lâu về dài đã được chứng minh là có tác dụng lớn trong việc hỗ trợ trẻ thấu hiểu cảm xúc của người khác – nhân tố quyết định khả năng thiết lập và duy trì tình bằng hữu của con cái bạn trong tương lai.

Định hướng con bạn tới sự nghiệp 50 nghìn USD

Như các nghiên cứu đã chứng minh, những người kiếm được những khoản thu nhập sáu hay bảy con số về căn bản không hạnh phúc hơn những người chỉ kiếm được năm con số. Con số lý tưởng là 50 nghìn USD (thời giá 2010).

BÉ CÓ PHẨM CÁCH TUYÊN BỐ (CAP) luật lệ của bạn

Những luật lệ ban hành với một số đặc điểm nhất định sẽ có được ưu thế tối đa trong việc thấm nhuần nhận thức đạo đức ở trẻ. Bạn có thể ghi nhớ chúng với "CAP":

"C" là Clarity (Sáng rõ). Luật lệ phải rõ ràng, hợp lý và không mập mờ. Sẽ tốt hơn nếu bạn viết hẳn ra. Bảng phân công việc nhà là ví dụ rất hay. Nhiều gia đình chỉ đơn thuần hét toáng ra luật lệ ấy trong cơn giận dữ: "Từ

giờ trở đi, con sẽ phải đi ngủ từ 8 giờ!" Nhưng chuyện gì sẽ xảy ra với luật lệ khi cảm xúc đã đội nón ra đi?

Hãy viết ra những luật lệ quan trọng, và dán ở chỗ ai cũng thấy. Chúng có thể đóng vai trò là một điểm thảo luận và một nguồn vui đùa hài hước – như bất cứ ai đã từng đọc loạt truyện Harry Potter và những sắc lệnh của giáo sư Dolores Umbridge có thể chứng thực.

"A" là Accepting (Đón nhận). Luật lệ được ban hành trong bầu không khí ấm áp và đón nhận.

"P" là Praise (Khen ngợi). Mỗi khi trẻ tuân thủ luật lệ, hãy củng cố hành vi này. Tương tự, khen con cả khi con không làm hành vi xấu, ví như khi trẻ học được cách không la hét trong nhà hàng.

Giải thích nguyên nhân hợp lý đằng sau luật lệ

Giải thích cho con lý do bạn đưa ra luật lệ này. Như vậy sẽ giúp trẻ khái quát hóa cho mọi tình huống khác, dẫn tới việc tiếp thu đạo đức. Nếu tất cả những gì trẻ có được chỉ là "Vì mẹ bảo con thế," thì mới chỉ có dạng sơ khai mà thôi.

Trừng phạt có hiệu lực LÀM ĐẦU (FIRST)

"F" là firm (kiên quyết). Trừng phạt phải có ý nghĩa gì đó. Nó phải kiên quyết và đáng ghét thì mới phát huy hiệu quả được.

"I" là immediate (tức thời). Trừng phạt được thực thi càng gần với thời điểm phạm lỗi thì càng phát huy hiệu quả.

"R" là reliable (đáng tin cậy). Việc trừng phạt phải được áp dụng nhất quán bất cứ khi nào có xuất hiện hành vi hư hỗn. Các thứ luật lệ áp dụng kiểu phập phù lúc có lúc không chỉ gây rối loạn và dẫn tới sự phát triển đạo đức không đều.

"S" là safe (an toàn). Luật lệ phải được ban hành trong bầu không khí an toàn. Trẻ sẽ khó tiếp thu hành vi đạo đức khi cảm thấy bị đe dọa.

"T" là tolerant (khoan dung). Thực ra, đó chính là đòi hỏi kiên nhẫn. Chúng ta phải chấp nhận sự thật là trẻ hiếm khi tiếp thu được luật lệ ngay từ lần đầu tiên, có khi bạn sẽ phải nhắc đi nhắc lại một luật lệ đến lần thứ 10.

Hãy ghi hình lại việc dạy dỗ con cái của bạn

Đa phần các bậc phụ huynh đều cất giữ một kho tư liệu về thời thơ ấu của con mình. Đúng là như thế, thế hệ sắp tới sẽ là đối tượng được quay phim chụp ảnh nhiều nhất trong lịch sử. Nếu bạn ghi hình chính việc bạn dạy dỗ con cái mình thì sao? Đặc biệt là những tình huống nan giải. Bạn có thể trao nhiệm vụ ghi hình cho vợ/chồng mình và cố gắng phân tích cái đúng

cái sai trong cách xử lý của mình. Làm vậy bạn sẽ có cái nhìn rõ ràng hơn xem mình đảm đương vai trò làm cha mẹ như thế nào.

Tận hưởng hành trình

Chẳng có việc gì đáng bỏ công bỏ sức ra hơn là nuôi dạy con cái!